

刚攒钱买的樱桃,却被说吃下会致命? 真相是……

樱桃和车厘子 是一种“东西”吗?

事实上,两者是一种水果。车厘子和樱桃都属于蔷薇科樱属果实,只是属于不同品种,车厘子其实就是樱桃英文名的“音译”。具体而言,樱桃的英文是“cherry”,复数是“cherries”,念一下就知道了,它和“车厘子”完全是一个音。

所以,请不要由于进口樱桃(车厘子)个头大、颜色深就觉得它不是樱桃,两者是同一种水果,不必过分猜测。

樱桃中有白色虫子 食用之后会中毒?

朋友圈经常会有人转载一则关于“樱桃中泡出小白虫”的视频,很多人说那是蛔虫,食用之后会对身体造成伤害。

其实,事实并没有视频中描述的那样可怕。首先,这已经不是一则“新闻”了,每年的这个时间段都会被一些存在不正当目的的人传播出来“恶意渲染”。

这些“白色虫子”,其实是果蝇的幼虫(虫卵),本身无毒无害。就算吃了这些虫子,也不会生病难受,假设真的吃了果蝇幼虫,最多只是心里不舒服而已,对于身体并无伤害。它最终的“归宿”就是当作蛋白质被身体消化掉。

无论是樱桃当中的白色小虫(果蝇幼虫),还是梨、桃当中的食心虫,本身并无毒性,对身体并没有伤害,请不必“大惊小怪”。

大个的“巨无霸”樱桃都打了激素?

市面上的樱桃有大有小,形态存在差异,很多人认为大樱桃都是“被打激素的樱桃”。其实,樱桃的品种不同,大小、形态自然也就不同。正常情况下,我国本土生产的“樱桃”相对小巧、玲珑剔透,而“欧洲甜樱桃”看起来

来会更加“健硕”,无论是“大车厘子”还是“小樱桃”,和激素并无关联。

换言之,就算使用了一定量的植物激素(植物生长调节剂),这也是合法的行为,并没有坊间流言中描述的那样可怕。

樱桃核有剧毒食用后会致命?

网上关于“食用樱桃核中毒”的新闻不在少数。报道指出,新闻中的主人公误食了樱桃核之后,没过一会儿便出现了腹痛的反应,有的人甚至说食用5颗就容易带来致命的威胁。

事实上,该类言论纯属“夸张噱头类新闻”。樱桃核有毒,是因为其中含有的毒性物质“氰苷”,氰苷进入身体后会导致氰中毒。但值得注意的是,单个樱桃中含有的氰苷剂量非常低,根本不会产生所谓的毒副作用,完全可以忽略不计。

举一个实例,对于一个体重为50

公斤的成年人来讲,一次性要摄入50毫克氰苷之后才会中毒死亡,但是一颗樱桃核重量大约为0.4克,核仁大约0.08克,其中所产生的苦杏仁苷经过催化会形成0.17%的氰苷,换算一下,一颗樱桃核最多也就会产生0.136毫克氰苷。也就是说,如果想中毒,一次性需要370颗樱桃核才会“毙命”。

所以,“樱桃核中毒”这则言论,实为“偷换概念”。对于这类新闻,大多属于“博人眼球”类的话题,根本不存在那样严重的危害,请公正看待。

“樱中含芬芳,桃中透粉红”,早春时节,樱桃总会优先出现在我们的视野当中。说到樱桃,社会中关于它的言论五花八门,今天我们就来逐一说明。

如何科学挑选樱桃?

- 1、颜色深的味道更甜
购买樱桃,请选择颜色更深的(保证果实没有腐败变质的前提下),颜色深的樱桃味道会更加甜美,颜色较浅的味道会偏向“酸涩”。换言之,颜色鲜艳的樱桃花青素含量丰富,对于身体更有益。
- 2、光泽度越好的樱桃
口感越好,品质更新鲜

相比而言,成熟的樱桃光泽度会更好,口感也会更加优秀。而表面上看起来萎蔫且无光的樱桃大多口感不佳,而且也不宜存放,购买樱桃请关注光泽度。

- 3、“果梗硬实”的樱桃
更为新鲜

毋庸置疑,新鲜的水果口感一定更好,对于樱桃也是如此,选购樱桃,“果梗”也是建议关注的一个部位。樱桃在刚采摘的时候果梗为绿色,存放时间过长果梗会逐渐发黑,营养和口感都会有所降低。

- 4、勿贪图小便宜买“处理樱桃”

果蝇虽无害,但也要科学拒绝。选购樱桃,为了避免果蝇侵袭,请严格拒绝腐败变质的樱桃,不要贪图小便宜购买“处理樱桃”。购买樱桃时请选择外表皮没有破损且果实坚硬的樱桃,食用樱桃前用清水或者盐水适当浸泡清洗,轻松解决“小白虫”问题。

吃辣到底健不健康?

这样吃,皮肤好,还能养胃、减肥、护血管……

酸、甜、咸、苦、鲜都会让我们对一道菜做出正确的口味评判,但辣,却会让人忽略味觉感受,根本不在乎菜里加了什么调料!

一口辣吃下去,感觉嘴巴里像是咬破了一颗微型炮弹,火红的浆液在口腔中肆射,炸得脑壳嗡嗡一声闷响,味觉系统随之崩盘。

但辣味虽让很多人“痛不欲生”,却又欲罢不能!这是为什么呢?

为什么吃辣椒会让人上瘾?

严格来说,辣并不是一种味觉,而是痛觉。如果不小心碰到了辣椒籽,一段时间后会产刺痛感。

辣的感觉是通过辣椒素,作用于痛觉纤维中的受体蛋白,刺激痛觉传导的神经通路来被感知的。

而由于辣味刺激到了疼痛介质,大脑以为有痛苦袭来,就会释放止痛物质——内啡肽。随着内啡肽水平的不断提高,人体会产生痛快、愉悦的感受,也就让很多人“无辣不欢”了。

另外,嗜辣的习惯也受地区气候影响,云贵川渝地区属于湿冷气候,常吃辣椒,祛风湿又抗寒。

有人吃辣上瘾,也有人敬而远

之,觉得长痘又伤胃,吃辣到底健康不健康呢?

吃辣,长痘还是美肤?

不少女士说:我不能吃辣,一吃辣就爆痘。但你有没有发现,四川妹子每天吃辣,可她们的皮肤却细腻光滑!长痘痘真的是辣椒的错吗?

首先,我们来了解一下为什么会会长痘?当皮肤中的毛囊皮脂腺过度分泌皮脂时,若排不出来,加上细菌感染,就会形成痘痘。其次,到目前为止,并没有任何明确证据可以证实辛辣食物会直接导致痘痘的产生。



但肯定有人要反驳:既然吃辣不长痘,我为什么一吃麻辣火锅就爆痘?

其实,这一点都不奇怪。每次辣得喷火的时候,你是不是拿起身边的饮料使劲灌?再看看点的菜单,左一盘肉,右一盘子动物内脏,还不时的要喝几口锅底汤……

这一顿高脂、高盐、高糖餐下肚子,你不长痘谁长痘?

虽然吃辣并不会直接导致痘痘的生成,但对于油性皮肤的人而言,吃辣会刺激油脂的分泌,过多的油脂若得不到及时清理,毛孔堵塞,也会产生痘痘。

若你的皮肤本身就有轻微的炎症,辣椒素会加快血液循环,造成炎症因子外流至皮肤表层,导致炎症更严重,形成痘痘。

因此,想要不长痘,关键是要做好日常面部清洁工作,并多吃一些富含维生素的食物。

吃辣椒到底是伤胃还是护胃?

吃完辣,胃里总有灼烧感,不少人就觉得吃辣伤胃。但其实,有研究表明,少量的辣椒素会刺激胃黏液的分泌,修复胃粘膜,对胃起到保护作用。

不仅如此,据《英国医学期刊》

报道:相比每周吃辣少于一次的人,每一两天吃一顿辣的人,死亡率低了14%!

而且辣椒素可以扩张血管,对辅助控血压、血脂有一定的好处;它还能刺激身体产生一些活性酶,有助于心脏的跳动,对预防动脉粥样硬化也有一定作用。



美国《力量与调节杂志》上曾发表过一项研究表明,辣椒素能增强运动耐力,促进能量的消耗,脂肪的燃烧,有利于超人群减肥。

提示

辣椒养胃,但一些慢性病的急性发作期不适合吃太多辣椒,也不适合胃溃疡急性期食用;而如果辣椒过敏,不能吃辣,可以吃点洋葱、生姜等,都有一定的杀菌消炎作用。

此外,辣椒虽好,也要把握好

度,吃多了也可能适得其反。有心脑血管疾病、口腔溃疡、便秘等的人群,要少吃甚至不吃。

由此看来,很多人都错怪辣椒了。而在现实生活中,有些人即便经常吃辣,也没吃到“点”上。

辣椒素的食用误区

1 该留的没留

在平时生活中吃辣椒时,我们会因为太辣的原因,去除辣椒籽与辣椒筋,殊不知辣椒籽中辣椒素的含量是最高的,去除辣椒籽与辣椒筋等于丢失了一半的辣椒素。

2 该低的反高

很多人在炒制辣椒时,总是等油温变高,冒烟了再放入,但辣椒富含的维生素、胡萝卜素等在高温的作用下都会分解,营养也就流失了。

辣椒不仅不耐高温,也不耐盐,过高的盐分也会导致辣椒素的流失。

最后,想要告诉大家,辣椒素不溶于水,所以喝水并不解辣。而牛奶中的酪蛋白能带走辣椒素,因此,解辣冠军非低温的全脂牛奶莫属!下次太辣了,可别再拿着水杯灌自己了!