

# 甘蔗、橘子久存易发霉,春季应慎食

谢小凤 整理

中国预防医学科学院的一项调查发现,霉变苹果上外观正常部位的展青霉素含量为霉变部位的10%-50%,正常部位的苹果的展青霉素含量可能高达3毫克/千克。而这种霉素是霉变水果中对人体健康威胁最大的有毒物质。

当下正值初春季节,很多商贩们在街头摊点或者农贸市场附近兜售甘蔗、橘子。目前这些兜售的甘蔗、橘子都是经过冬季储藏后上市的,可能会因为冬季储藏不当导致微生物滋生,发生霉变。近日,一则有关“食用霉变甘蔗引发食物中毒”的报道引发热议。甘蔗、橘子为什么会发霉?到底对体会造成什么危害?更好的储存方法是什么?

## 红心甘蔗、发霉橘子不可食用

甘蔗一般在秋季上市,但现在很多超市里整个冬天、甚至春天里也有甘蔗销售,这让喜欢吃甘蔗的市民们随时都能吃到。不过春天的甘蔗大多是秋天的存货,储存了一整个冬天,容易变质发霉,在甘蔗末端出现絮状或茸毛状的白色物质。切开之后,甘蔗断面上还会有红色的丝状物。有人买甘蔗时没有仔细挑选,切开后看到红色丝状物又以为是正常现象,结果食用后导致甘蔗中毒。

这个季节除了吃甘蔗,吃橘子是不是也很透心凉呢。但是有一些橘子表面上看着非常新鲜,谁知道剥开一看,橘子皮和橘子肉上都有霉点。像这种表面新鲜,内里发霉的问题,很可能是因为储存时间过长造成的。如果橘子有部分发霉了,剩下的部分也不要继续食用,以防引起腹泻等,对健康造成威胁,因为霉菌产生的展青霉素可以扩散到果实的其他部位。

## 储存甘蔗、橘子的土方法

甘蔗、橘子都是果中佳品,营养价值高,深受人们的喜爱。既然如此,储存方法就显得尤为重要。农村里有你意想不到的储存方法,“这储藏甘蔗的学问可就深了,需要在地势较高的地方挖一个长坑,然后把收割回来的甘蔗,连根连土一起放进土坑。然后一层甘蔗一层沙土分割开来,在距离地面约莫还有30厘米的地方开始埋土,用土把坑埋实了,不留缝隙。如果冬天天气寒冷的时候,还要在表面覆盖一层稻草。”谢大伯告诉笔者



关于橘子的储存方法,谢大伯也有自己妙招。“在采摘橘子的时候就要避免伤到橘子,切忌直接徒手把橘子拔下来,应该用剪刀剪下来,然后轻拿轻放。然后还要用塑料袋将一个个橘子套着,这样可以保持橘子的水分,然后放置阴凉处。这样的储存方法虽然繁琐,但是如果你现在想吃橘子,还能吃到水分充足的新鲜橘子。”

## 如何正确挑选甘蔗、橘子

爱吃甘蔗、橘子的市民们,在这儿,笔者

就给大家普及一些正确挑选甘蔗、橘子的方法。可以从蔗茎、橘子的外观、有无异味等方面判别是否是新鲜。

鉴别甘蔗、橘子的好坏要掌握“摸、看、闻”的原则,摸就是检验甘蔗、橘子的软硬度;看就是看甘蔗、橘子的表面是否新鲜;闻就是鉴别甘蔗、橘子有无气味。新鲜甘蔗质地坚硬,肉质清白,味甘甜,有清香味。新鲜的橘子摸起来比较实在,而且有很浓的橘子甘甜味。如果闻起来有“发霉”味或“酒糟”味,就不可再食用。

# 春天来了,野菜好过鸡鸭鱼肉

冬去春来,田野里复苏了春的气息。暖阳里,拎着篮子,拿着铲子,去乡间小道挖一些绿色的野菜,为盘中增添了营养、色彩,还可以活动筋骨。清香鲜嫩的野菜是大自然对我们的馈赠。吃腻了一个冬天进补的大鱼大肉,野菜带着泥土的芬芳,款款而来,化身寻常餐桌上一抹可口的绿。

## 野菜备受市民青睐

阳春三月,野菜疯长,各种野菜也成了广大市民的盘中餐。笔者走访了市内多家菜市场,发现蕨菜、马兰头、地皮菜已经悄悄地上了菜摊,但是只有很少的一部分,而且很畅销,去得迟的市民可能就买不到了。

由于这些野菜口感清香、营养丰富,而且是无污染、纯天然的,所以备受市民的青睐。市民李大伯告诉笔者,现在很多野菜都是人工养殖的,缺少了那么一份“野味儿”。所以他喜欢天气暖和的时候,跟老伴儿一起去田里挖野菜。据了解,大棚里养的野菜比真正的野菜长得大,色泽鲜艳,因为在人工种植过程中需要施肥、除草。

市民王大妈说:“我昨天来菜市场晚了都

没有买到,今天特意起了一个大早来买。我也分不清是大棚里种植的,还是真正的野菜,就想尝口鲜。”菜农陈大伯则告诉这位王大妈:“现在野菜还是比较少的,你想买啊,还得早点来。因为现在尝鲜的市民多,而且很多饭店里也抢着要,所以根本不够买。至于这大棚种植还是野生的,其实也很好区分。你看着色泽光鲜的、叶子大片的基本都是大棚种植的,但是大棚种植的和露天的野菜相比,就是味道淡了点,营养价值还是差不多的。”

## 野菜不宜多吃

以前有钱的人吃肉,没钱的人吃草。随着生活质量的提高,饮食习惯的改变,现在是有钱的人吃草,绿色、天然的野菜受大家追捧。春节期间吃惯了大鱼大肉,年后急需这些野菜来拯救一下自己的肠胃。很多人去菜市场买野菜,甚至连价格都不问一下,就买了一大堆回家。尽管吃野菜对人体有好处,但是不同体质的人对野菜的消化吸收能力是不同的,医院的医生告诉笔者,部分野菜含有可导致过敏的物质,特殊体质的人食用后易引起过敏反应,轻者面部、颈部及四肢外侧等部



位出现红斑、丘疹、瘙痒等症状,严重者可出现水疱、皮肤溃疡和糜烂。野菜多为寒凉性,脾胃虚弱者食用极易引起消化不良,甚至引发腹痛、腹泻等症状,即使是正常体质的人也不宜多食野菜。

除了在菜市场购买野菜以外,很多市民也喜欢自己去野外采摘。路边粉尘比较多,很多有害物质都会渗透到土壤中。另外工业用水流经的地方,公路两旁的野菜建议大家也不要采摘,因为受到废水和汽车尾气的污染,导致汞、铅等重金属含量高,这些物质对人体都是有害的,还有白毒伞蘑菇、鲜木耳、蛇莓、野芹菜等毒野菜也坚决不能采食。

谢小凤