

反季节果蔬真的不适宜吃吗

冬天,应季蔬菜越来越少,反季节蔬菜开始上市。一直以来,有一种说法,认为反季节产品不顺应自然生长规律,营养价值低,而且安全性得不到保证。种种顾虑让人们对于反季节产品充满疑惑。那么,反季节果蔬真的不好吗?



1. 激素催出来的?

植物激素无毒或低毒,无证据表明与性早熟有关联

提到反季节果蔬,很多人都表示担忧,因为他们听说反季节的东西是激素催长出来的。

科学松鼠会成员、植物学博士史军介绍,在反季节蔬菜的培育中,的确常用到植物生长激素,专业说法叫“植物生长调节剂”。这是因为如果是应季种植,在田野

里授粉工作由蜜蜂等昆虫完成。而大棚中就找不到这样的“劳动力”了,这时就必须用到不经授粉也能结出果实的植物生长调节剂。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员何丽表示,允许使用的植物激素都经过了长时间毒理实验,才进入到实

用阶段,几乎都无毒或低毒,也会发生降解。而且这跟我们谈之色变的动物激素并不一样。

有人担心反季节植物生长调节剂导致儿童性早熟。事实上,迄今为止并没有证据表明有相关性。复旦大学公共卫生学院杜鸿祎等人2011年发表在《中国妇幼保

健》期刊上的反季节水果摄入与女童性早熟的关联性研究中,收集了105名性早熟女童病例和反季节水果摄入量,最后并未发现反季节水果与女童性早熟的关联性。

“调节剂都有明确适用范围和用量要求,只要按照要求使用,是能够保证安全性的。”何丽说。

2. 农药更易残留?

只要使用合理监管严格,农药残留和激素问题都可避免

除了激素问题,很多人担心大棚蔬菜农药易超标。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示,棚里通常是高温高湿的环境,一方面有利于反季节蔬果生长,但

同样也适合一些病菌害虫生长。如果不是采用生物防治等手段,就必须大量使用农药。另外大棚因没有雨水和风的冲刷,也不利于农药分解,所以反季节果蔬更容易农药残留。

不过北京市农林科学院蔬菜研究中心研究员张凤兰在接受记者采访时有不同看法,认为不同种类的农药分解条件不同,不能以“气温高”一概而论。相反,多数情况下,高温更有利于化学物质的分解。

不过专家均表示,反季节蔬菜是否安全跟反季无关,和应季果蔬一样,安全是种出来的,只要植物激素和农药使用合理,一样是安全的。监管部门把住检测关口,农药残留和激素问题都可避免。

3. “逆天时”不宜食用?

反季节蔬菜来源有三种,大棚菜才算“逆天时”

反季节蔬菜跟提倡的“不时不食”的主张似乎矛盾。中国中医科学院望京医院内科主任杨国华表示,养生确实讲究“顺天时”,反季节蔬菜属于“逆天时”,确实不太提倡。

“我们常认为反季节蔬菜都是反自然的,这是不准确的。”朱毅介绍,反季节果蔬从来源看有很多种:一类是本身在冬春温暖的热带地区生长的,比如从广东、云南、海

南,甚至国外种植,冬季时通过物流配送到市场;第二类是从冷库里搬出来的,在收获季节就已贮藏好,比如常见的土豆、苹果;第三类则是大棚蔬菜。“前两种都不算是反季

节,对于生产地而言都是顺应季节的,只是对于消费地而言是反季节。”杨国华主任也表示,如果是前面这两种反季节蔬菜,也不算违背中医的“逆天时而食”。

4. 营养流失口感差?

受生长期短、光照和温度制约,营养和口感确实受影响

很多人吃反季节果蔬,总感觉在口感上略逊一筹,这倒是事实。朱毅表示,对于南方运过来或者储存保鲜的,难免营养流失,而对于大棚蔬菜来说,则是先天不足。

新疆医科大学公共卫生学院姚华等人曾对乌鲁木齐市板房沟乡塑料大棚温室环境下种植的蔬菜进行测量,结果表明,大棚里的黄瓜营养含量远不如田间正常生长的。正常生长条件

下每100克含叶绿素0.75毫克、维生素C16.2毫克、糖分为2.3毫克,而在大棚中生产的黄瓜每100克含叶绿素0.36毫克、维生素C12.7毫克、糖分1.7毫克。同时钾、钙、铁等营养

也均低于田间的。

朱毅表示,这是因为应季蔬果的日照更充分,糖分等物质积累更充沛;而反季节蔬菜由于生长期短,受光照和温度的制约,口感会受到影响。

5. 坚决不吃反季节果蔬?

没有应季果蔬时可放心吃,吃总比不吃好

“反季节果蔬对平衡膳食营养起到积极作用。”何丽说,尤其在北方寒冷的冬季,如果没有反季节蔬菜的供应,单一的蔬菜品种

会导致某些营养元素的缺乏。即便反季节果蔬营养有差异,菜品的丰富也足以弥补这一缺憾。

中国农业大学营养与食品安全系副教授范志红也表示,无论哪个季节,多吃点蔬菜水果,才是最关键的健康问题。冬天吃蔬

菜水果,总比不吃要好。当然如果有可能的话,优先选择应季农产品。

(据健康时报)