

# 车厘子颜色越深越甜？真相是→



当下正是车厘子销售旺季，与此同时，“车厘子含天然褪黑素可助眠”“车厘子颜色越深品质越好”“车厘子每天不宜吃超过15颗”等说法受到关注。这些说法是否科学？一起揭开有关选购、食用“车厘子”的真相。

## 车厘子含褪黑素可有效助眠？×

褪黑素是人体大脑松果体自然分泌的一种激素，通常在夜晚时分泌增加，向身体传递“该入睡”的信号，起到调节生物节律的作用。车厘子中褪黑素的含量高不高？吃车厘子能够补充褪黑素从而有助睡眠吗？

对此，中国科学院植物学博士史军表示，车厘子中确实含一定量的褪黑素，但其褪黑素含量极低。每100克车厘子中，褪黑素含量通常仅为1.5~1.8微克。通常来说，成人褪黑素治疗剂量一般为0.5~10毫克，而1毫克等于1000微克。因此，若想通过食用车厘子达到该治疗剂量，需摄入成吨的车厘子，这在现实中几乎无法实现。

此外，即便是含量可观的褪黑素相关产品，也仅是“节律调节器”，通常仅对节律紊乱引发的失眠（如倒时差、夜班工作等场景）具有一定效果。褪黑素无法解决所有类型的失眠，车厘子中含量极有限的褪黑素更是难以起到效果。

史军还提醒，比起褪黑素，车厘子中含有的山梨糖醇更值得注意。通常来说，西梅的山梨糖醇含量相对较高。食用西梅可促进肠道通畅，类似的效果也可能出现在大量进食车厘子之后。若车厘子食用过量，有可能引发腹泻，在婴幼儿群体中尤为需要注意。此外，肠道较为敏感的人群，同样需要控制车厘子的摄入量。

## 车厘子果肉不含氰化物

专家解释，植物中的氰化物通常是以氰苷形式存在的。很多蔷薇科植物的种子里都含有氰苷，比如桃、杏、李子等，车厘子的核仁也含有氰苷。不过，这些水果的果肉是不含氰苷的。

氰苷本身是无毒的，只是在特定条件下会生成有毒的氢氰酸，其导致人中毒的剂量约是每公斤体重2毫克左右，但每克车厘子核仁中的氰苷折算为氢氰酸后大约只有几十微克。人们一般不会有意大量食用车厘子核仁，因而中毒情况的发生概率极低。

## 颜色越深代表车厘子品质越好吗？×

不同品种的车厘子，颜色存在显著差异。例如近期集中上市早熟品种桑提娜，该品种的显著特征为果皮与果肉均呈紫红色。在生长过程中，受光照条件及其他环境因素影响，果实可能出现颜色差异，但这种色差是否能够反映果实本身的口感与甜度，目前并无统一标准。至于中晚熟品种，如雷尼尔车厘子，其果实本身呈黄底红晕状，不能简单认为车厘子颜色越深越好吃。

## 车厘子每天不宜吃超过15颗？×

车厘子上市季，有说法称“每天不宜吃超过15颗”，这样的说法是否有科学依据？车厘子到底吃多少合适呢？

专家表示，目前并无统一、客观的唯一标准，具体需结合个人身体状况而定。随着车厘子新品种不断涌现，其糖度也随之提升，这一情况对于需控制血糖的人群而言，需格外注意车厘子的总进食量。

据《央视新闻》微信公众号

## 新研究：老年人生物钟紊乱或增加痴呆症风险

新华社洛杉矶1月4日电 美国一项新研究显示，老年人的人体昼夜节律（又称生物钟）较弱或不规律，可能会增加罹患痴呆症的风险。相关论文发表在美国《神经学》期刊上。

昼夜节律是生物体内在的24小时活动规律，调控体温、睡眠、心率、代谢、激素分泌等生理过程，使身体活动与自然环境（主要是光线明暗变化）同步。昼夜节律紊乱会导致多种健康问题，并可能是痴呆症等神经退行性疾病的风险因素。

为了观察昼夜节律与老年人患痴呆症风险的关联，美国得克萨斯大学达拉斯西南医学中心等机构的研究人员进行了一项调查，涉及2183名平均年龄79岁、开始调查时未患痴呆症的人。

参与者平均佩戴12天监测设备，记录心脏活动的变化，以衡量身体昼夜节律的强度和规律性。按照昼夜节律的相

对振幅，参与者被分为高、中、低三组。相对振幅较高表示活跃阶段与静息阶段的差异较大，身体昼夜节律较强。

研究人员随后对参与者进行平均3年的随访，这期间有176人被诊断患上痴呆症，约占总人数的8%。高振幅组的728人中有31人患上痴呆症，而低振幅组的727人中有106人患上痴呆症。研究显示，综合考虑年龄、血压、心脏病等因素后，低振幅组患痴呆症的风险达到高振幅组的2.5倍。

分析还显示，身体活动高峰阶段在一天中出现得较晚，痴呆症风险也会增加。与高峰处于13时11分至14时14分的人相比，高峰晚于14时15分的人患痴呆症的风险要高出45%。活动高峰较晚意味着生物钟与环境不同步，在生活方式上可能表现为熬夜。

研究人员认为，昼夜节律紊乱可能扰乱睡眠、增加炎症、加剧脑部淀粉样蛋白堆积，进而增加痴呆症风险。

## 网红“玫瑰盐”实则不宜食用

近期，话题“玫瑰盐在我国仅限工业用途”“部分玫瑰盐检出多种重金属”引发热议。此前，号称“纯天然无污染、富含矿物质”的粉色玫瑰盐走红，被不少人当作“高端食盐”追捧。

### 玫瑰盐从哪来

按照原料来源，盐可分为海盐、湖盐、井盐和岩盐四类，玫瑰盐属于岩盐的一种。

约两亿年前，喜马拉雅山脉地区曾是一片海洋，后经地壳运动，海洋消失了，喜马拉雅山脉高高耸起。残留的海水深藏地下，在挤压和高温环境共同作用下，最终地底的矿物与海盐结合形成固态盐矿沉积“盐化石”，即喜马拉雅岩盐。这种岩盐因含有铁、镁等矿物质呈粉红色，故得名玫瑰盐。

目前，玫瑰盐的产区集中在巴基斯坦东部盐岭地带，我国市场上流通的玫瑰盐，约90%以上源自该产区。

### 尚未被证明优于普通食盐

评价一种食物的营养价值，不仅要看营养元素的种类，还要看每种营养素的含量，以及是否均衡。

虽然玫瑰盐中某些微量元素含量略高于普通食盐，但《中国居民膳食指南2022》建议每日食盐摄入量不超过5克，靠吃盐来补充微量元素既不现实也不科学。

盐的主要作用是调味，提供钠和氯。刻意补充微量元素多吃玫瑰盐，反而可能导致钠过量，不利于血压和心血管健康。

另外要注意的是，有商家宣传玫瑰盐“不加碘/不含碘”。在我国，加碘食盐是预防碘缺乏病的公共卫生措施，尤其在内陆和缺碘地区，长期用无碘的玫瑰盐替代加碘食盐，容易造成碘缺乏，损害身体健康。

总之，盐的本质是调味品，不应指望



靠它补充微量元素。玫瑰盐虽因稀缺和独特外观价格高昂，但从食品安全标准和营养价值来看，它并未被证明优于普通食盐。日常饮食中，选择符合国家标准的合格食盐，并按照膳食指南建议控制用量，才是安全健康的健康选择。

### 不符合国家食用盐安全标准

根据《食品安全国家标准食用盐》（GB2721—2015）和《食用盐》（GB/T5461—2016）的规定，食用盐需满足“色白、味咸、无异味”等条件，玫瑰盐仅外观一项就不达标，因此不能作为食用盐。我国多地市场监管部门也明确提示，玫瑰盐仅限工业用途，不得作为食用盐流通。

玫瑰盐最早作为牛马舔食盐砖、工业盐或工艺品，如今经过简单提纯、包装，凭借粉红色外观成为餐饮场所的“颜值担当”。但需明确，我国现行食品安全标准从未允许玫瑰盐作为普通食用盐销售使用。它的“登场”，更多是餐饮美学与消费文化作用，并非法规认可的食品身份。

此外，玫瑰盐是直接开采的粗盐，若未严格提纯，杂质多且可能含有铅、砷、铬等重金属。即便测评显示重金属含量未超标，但长期摄入仍有潜在健康风险。

据中国科技馆