食安讲堂:舌尖上的甘蔗

授课专家:

四川省农业科学院农业质量标准与检测技术研究所副研究员 杨晓凤

临近春节，四川省市场监管局邀请食品安全专家分享“年货系列”消费提示，本期带来的是甘蔗。

**甘蔗是如何种植的？是用种子种植吗？**

答：甘蔗的种子种植起来比较麻烦，一般用于科学研究，很少有农民用甘蔗种子种植，而是以[甘蔗苗](https://www.cnhnb.com/p/gzmiao/)的方式种植。甘蔗苗大多从甘蔗茎上采取，甘蔗的节上会发芽长成幼苗。可以取一根完整的甘蔗分切成一段一段的双芽苗进行平植或者斜植。

**甘蔗的主要品种包括哪些？**

答：按产区划分，可分为粤糖系列（广东）、福农系列（福建）、云蔗系列（云南）、桂糖系列（广西）、闽糖系列（福建）、赣蔗系列（江西）和川蔗系列（四川）。

按使用用途划分，可分为果蔗和糖蔗。其中果蔗是专供鲜食的甘蔗，具有表皮易撕、糖分适中、纤维含量少、口感好、茎粗但脆、节长等优点；糖蔗是制糖的原料，皮硬、纤维粗、口感较差，所以除了在产区偶尔鲜食外，一般不用于市售鲜食。

按外皮颜色划分，可分为青皮、黑皮、红皮、紫皮和黄皮甘蔗。在中国传统饮食和养生文化中，外皮颜色不同，甘蔗食疗的功效有所差别。外皮青黄的甘蔗，性寒凉，有清热降火之功效，但脾胃虚寒者不宜食用；外皮黑紫的甘蔗，性温和，有止咳健胃之功效，但喉痛热盛者不宜食用。

 **甘蔗汁多味甜，营养丰富，具体包括哪些有益的成分？**

答：有人称：“秋日甘蔗赛过参”。甘蔗的营养价值很高，[水分](http://www.so.com/s?q=%E6%B0%B4%E5%88%86&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)[含量](http://www.so.com/s?q=%E5%90%AB%E9%87%8F&ie=utf-8&src=internal_wenda_recommend_textn)约为70%~75%，能有效补充冬季人体缺失的水分；含糖量可达18%，主要为蔗糖、[葡萄](https://www.pingguolv.com/sl/yingyang/4724.html)糖及果糖，浆汁甜美，可提供一定的热量和营养，对防治低血糖有较好的效果。此外，还包括：

铁：甘蔗含铁量丰富，针对缺铁性贫血的人有一定的治疗作用。因此，甘蔗也被称为“补血果”。

纤维：甘蔗纤维多，在反复咀嚼时就像在用牙刷刷牙一样，使口腔得到清洁，还可以锻炼脸部肌肉。

有机酸：甘蔗含有苹果酸、柠檬酸等多种有机酸成分，可增强食欲，促进消化。

**食用甘蔗的注意事项有哪些？**

答：（1）糖尿病人不宜吃甘蔗

甘蔗的含糖量较高，且主要是蔗糖、葡萄糖和果糖，很容易被人体吸收利用，糖尿病患者食用甘蔗后会引起血糖升高，又不能及时代谢，不利于病情控制。

（2）甘蔗不能过量食用

首先，甘蔗中含有大量的粗纤维，咀嚼过程中这些粗纤维会与舌头以及口腔内壁形成摩擦，容易蛰伤舌头及口腔内壁组织，严重时发生口腔溃疡。其次，甘蔗含有大量的糖分，口腔内的唾液含有麦芽糖酶，在麦芽糖酶的催化作用下，糖分将发生化学反应转化为麦芽糖，化学反应的刺激将导致舌头或口腔起泡。所以，甘蔗一次不要吃太多，一天以200 g左右为宜。食用甘蔗时，最好切成小块，既省力，又不伤牙。

（3）脾胃虚寒者不宜吃甘蔗

在传统中医范畴，甘蔗属凉性偏寒的[食物](https://www.bohe.cn/k/127987.html)，所以脾胃虚寒的人不适宜吃甘蔗，食用甘蔗后会让身体虚寒的症状加重，进而引发胃腹寒痛，对身体健康不利。

（4）霉变或发红的甘蔗不能吃

甘蔗中含有较多糖分，存放过程中容易变质。若甘蔗出现了发红、变黑、有酒精味或者酸霉味、发霉等变质情况时，就不能再食用了。霉变或发红的甘蔗中含有神经毒素3-硝基丙酸物质，以损伤中枢神经系统为主，误食中毒可导致呕吐、头晕、视力障碍，甚至四肢僵直等症状，后果十分严重。

**甘蔗该如何选购？**

答：一是要选择粗细均匀的甘蔗，过细或过粗的甘蔗一般不建议选择；二是要选择相对直的甘蔗，甘蔗弯来弯去的可能有虫口；三是要选择节头少而均匀的甘蔗，这样吃起来比较方便；四是要选择削皮后果肉洁白、质地紧密、富含汁液、有清爽气息的甘蔗。对于紫皮甘蔗，要选择皮泽光亮，挂有白霜的甘蔗，颜色越深越好，颜色越深说明甘蔗越老，甘蔗越老就越甜。

消费质量报全媒体记者 王钰