

世界真奇妙

那些化身“恶魔”的水果们

红芯甘蔗、苦杏仁、西柚汁……还有什么上榜？

News1: 武汉42岁李洋连吃9年槟榔后患口腔癌……

News2: 全国人大代表丁小兵认为应标识槟榔有致癌风险……

接连不断的新闻把槟榔这种让很多人“未尝其味，先惧其名”的水果推上了风口浪尖。也许，因为槟榔这种“极冷门”水果的危害就说水果们化身“恶魔”有些过分，但某些水果如果食用不当，给我们带来的不仅仅是健康问题，甚至很有可能在短时间内危及生命。下面我们就借槟榔抛砖引玉，了解一下这些水果是怎样化身“恶魔”的。

槟榔：病从口入 祸从口出

“高高的树上结槟榔，谁先爬上谁先尝。”正如周璇《采槟榔》一曲描写的一样，槟榔属于原产东南亚的常绿乔木，和挂着美味椰子的椰子树一样高大壮观，尝槟榔的人也确实不少。在东南亚许多国家，以及中国南方一些地区，均有嚼食槟榔的风俗。

不过，槟榔可不能像椰子一样随便“尝”。IARC早已于2003年就证实，不含任何添加剂的槟榔也有致癌风险。近二十年来，有不少学者先后对槟榔的致病机理进行研究，发现长期咀嚼槟榔，会引发“口腔黏膜下纤维性变”。这是一种以口腔、咽和食道黏膜下胶原堆积为主要病理特征的纤维化疾病。槟榔中含有丰富的“槟榔碱”，槟榔碱能够在一定时间内、特殊浓度下，“引诱”口腔黏膜角质形成细胞发生凋亡，从而引发纤维化疾病，进而产生癌变。

槟榔（来源：维基）

苦杏仁：杏仁有苦甜 苦杏把毒传

《甄嬛传》里描述安陵容以吃苦杏仁的方式饮毒自尽，观众惊叹几颗小小的杏仁竟堪比砒霜？这个情节其实并不算太夸张，安陵容所吃的苦杏仁确有毒性。杏仁有苦杏仁和甜杏仁之分。一般来说，甜杏仁比苦杏仁个头略大，呈左右对称的心形，味道微甜，一般作为食用；苦杏仁左右“心房”不对称，味道苦，主要作药用。

苦杏仁的毒性在于其体内特有的物质——苦杏仁苷。它是一种白色晶体，微溶于水。在水解作用下，苦杏仁苷犹如一把双刃剑：优点是，苯甲醛有调节肠胃消化系统功能的作用；危害是，同时产生的氢氰酸则有剧毒，它会阻断细胞的呼吸链，阻碍三磷酸腺苷的生成，摄入量超过0.1g的苦杏仁苷就有致死危险。因此，每年因食用苦杏仁而导致的中毒事件屡有发生。

苦杏仁（北杏）和甜杏仁（南杏）（来源：google）

红芯甘蔗：甘蔗界的可怕“红人”

呀，甘甜多汁的甘蔗，怎么也会被列入“恶魔”之列？我们常将一个人变坏的过程称为“黑化”，而甘蔗变成恶魔，是不折不扣的“红化”过程。

生活中，我们偶尔会见到芯儿变红的甘蔗，那是病菌入侵，甘蔗发生了霉变所致。爱入侵甘蔗使其变红的病原菌不止一种，主要是凤梨病、赤腐病等病原菌，其中最可怕的，要数节菱孢霉菌。

节菱孢霉菌在自然环境中很少，主要附生于甘蔗中。这家伙对甘蔗的侵染速度非常快，甘蔗储藏期超过30天，其侵染率就高达34%。节菱孢霉菌能产生一种叫3-NPA的化学物质，这种物质最恐怖之处是能突破血脑屏障，导致纹状体和海马体中毒。因此，食用红芯甘蔗可能会使中枢神经系统受损，病情严重者可能在数日内死亡。

西柚（葡萄柚）：Call me “药不灵”

假设情景：A请B吃饭，饭后B为表感谢请A喝西柚汁，A坚决不喝，说橙汁、桃汁、西瓜汁都可以，就是不能喝西柚汁。B问原因，A说喝了西柚汁吃药就不起作用了。B感到很好奇，西柚又叫葡萄柚，只是柚子大家族里的普通一员，为什么偏偏它会让“药不灵”呢？

研究发现，西柚在药物服用中的作用是加强或抵消某些药物的作用，相对来说，西柚在药物

服用中的加强作用危害更大，如导致体内药物浓度增加、药物滞留时间延长，从而产生“服药过量”似的效果。不过，目前对西柚中具有“让药失灵”效果的活性成分的研究还未有定论，一些专家认为可能与西柚中的黄酮类柚苷有关。因此，专家建议服用上述药物的患者，尽可能不同时饮用西柚汁或吃西柚，或者在服药后24小时再饮用或食用。  
西柚又称葡萄柚（来源：维基）