

# 预开口椰子成了“危险单品”

## 喝前一定要看清楚喽

□本报记者 刘伟芳

炎热的夏天,椰子在各大超市并不少见。

即使在线上平台,各种价位的椰子也都有售卖。

口干舌燥时,喝上一口天然椰子的“清凉补液”,清爽又解渴。

但因为壳硬难开,超市里或网购的椰子,多是去了外皮进行预开口。

这种方便,带来了食品安全风险。近来有不少喝预开口椰子水出问题的事件。

预开口的椰子水,我们还能愉快地喝吗?听听福建医科大学附属协和医院注册营养师朱岫山怎么说。

### PART.01

#### 夏季喝椰子水的好处

椰子水中的糖分含量很少,每100克只有大约2.6克的糖,还有1.1克的膳食纤维,比起其他果汁,椰子的维生素含量并不太多。

**限时抢 泰国进口椰青大果**  
0.9kg-1kg/个  
天然果饮 | 香甜多汁 | 鲜甜解渴  
库存 97% 限购 5件  
抢购价 ¥9.9 ¥14.9 立即抢

---

**尚选 3个椰青大果+开椰器**  
天然果饮 | 香甜多汁 | 鲜甜解渴  
拼 组合装 6.7折  
¥31.13 ¥46.2 +

---

**尚选 泰国椰子蛋 500g/个 (配勺子)**  
清甜解腻 | 密封包装 | 便捷开启  
囤 2件 39.9元  
¥22.9 +

鉴于糖分含量少,又有一定的膳食纤维,哪怕作为糖尿病患者也可以食用一部分,甚至椰子水中含量比较高的镁也是对心脏很有意义的成分,也有动物试验显示椰子水可以改善氧化应激的水平。

### PART.02

#### 为什么喝预开口椰子水会出问题呢?

椰子有三层皮:青绿色的外果皮、中果皮“椰棕”和内果皮椰壳。

内果皮就像个保护罩,坚硬密实,可以避免外界微生物进入。而预开口椰子,指的就是被破坏了内果皮的椰子。

破坏了内果皮的椰子,很可能受到沙门氏菌、大肠杆菌等常见的肠道致病菌污染,特别是预处理过程中是极易受污染的,最常见的结局就是腹泻。

### PART.03

#### 喝预开口椰子水的注意事项

一般预开口的椰子如何保存?保质期多久?

所有开了口的椰子,买回来都需要冷藏!并且要尽快喝,喝不完或者暂时不喝,放冰箱冷藏也最好不要超过2天。

## 健康大使



健康大使邀你一起  
关注“福建卫生报”

本期嘉宾

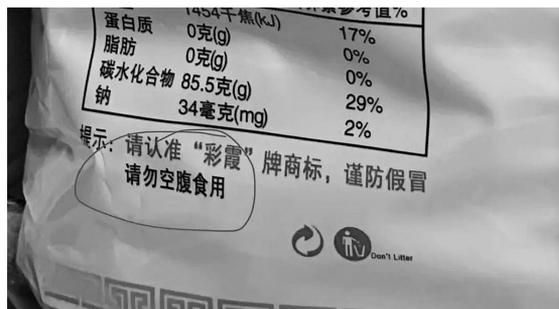
**朱岫山** 国家一级营养师  
福建医科大学附属协和医院心外科

#### 怎么判断是否变质?

►摇一摇:椰子应该是坚硬的,里面有液体。如果发出嘎嘎声,或者摇动时没有听到任何声音,那很可能变质了。

►闻一闻:椰子应该闻起来像热带海滩、甜美和淡淡的坚果味。如果你的椰子有酸味、霉味,很可能是坏的。

►看一看:看它的“眼睛”!是的,一个椰子有三只“眼睛”,其中,三分之一处最大的那只“眼睛”应该是一个干燥的圆圈。如果这里看到任何突起、发霉,它可能就坏了。



## 很多福建人把它当作主食

### 龙口粉丝不宜空腹吃

淀粉含量较高的食物虽然不容易长胖,但也更不容易被分解和消化。“龙口粉丝这类很难煮烂的食物,里面大部分就是直链淀粉。”医生介绍。

“如果遇到本身肠胃就比较娇嫩、容易消化不良,甚至有胃溃疡或是相关慢性病的市民,我们一般还是建议他们不要空腹食用,吃的时候也要注意量,少量为佳。”医生建议。

除了龙口粉丝,日常生活中我们常听到许多“空腹”的禁忌,比如:“空腹不能喝酒”“空腹不能吃香蕉”“空腹不能吃柿子”……

这些都是真的吗?



#### 误区一

#### 空腹喝牛奶会导致腹泻

**辟谣:**如果空腹喝牛奶出现胀气、放屁、腹泻、腹痛等症状,那可能是“乳糖不耐受”造成的。这类人群肠道内缺乏乳糖酶,无法将牛奶或是其他食物中的乳糖有效分解,就会导致腹痛、腹泻等症状。如果是乳糖不耐受,即使在不空腹的状态下也会出现相应症状。

所以,喝牛奶腹泻和空腹没有关系。



#### 误区二

#### 空腹吃柿子会得胃结石

**辟谣:**柿子中的鞣酸、果胶与胃酸作用会形成团块状,之后吃进的食物纤维等凝覆在团块上,便会形成胃石。



尤其是柿子与鱼、虾、蟹等高蛋白食物同时吃,更容易形成胃石。但未成熟的柿子才会有大量的“鞣酸”,是成熟柿子的25倍。

所以适量吃、去皮吃,比如1次吃1个,或者吃成熟的柿子,即使是空腹状态也不用太担心会得胃结石。



#### 误区三

#### 空腹吃香蕉会增加心脏负荷

**辟谣:**香蕉确实是镁、钾含量高的食物,但即便是空腹,镁、钾也是缓慢被身体吸收的,不会迅速进入血液增加心脏负担。所以空腹适量吃,比如1到2根香蕉一般是没有问题的。

不过,肾功能受损的病人,不建议多吃或空腹吃香蕉,因为这类人存在排钾功能受损,易发生高钾血症。

