



龍眼驗出二氧化硫 或引致過敏

去年夏天，內地發現泰國及越南進口的新鮮龍眼含二氧化硫嚴重超標，吃了的人出現嘔吐和腹瀉等症狀。本會於5、6月期間在市面不同地點搜集龍眼進行化驗，發現多數樣本的果皮含二氧化硫。消費者要注意，進食龍眼時不要用口剝皮。

龍眼

龍眼，又名桂圓，為無患子科，多年生常綠喬木植物，春天開花夏天結果。果實球形，果皮淡黃或褐色，果肉白色半透明，肉質鮮甜多汁。龍眼肉含維生素A、B、葡萄糖、蔗糖及酒石酸。

大粒的龍眼不一定好吃，小的比較清甜，新鮮的龍眼，果肉透明而無汁液溢出，肉質結實。如有水分流出，表示果肉開始腐壞。

市面的龍眼多從境外進口。一年四季，都有龍眼從泰國運入。而內地龍眼以每年夏天，即7、8月的時間當造，入口最多。此外，也有少量龍眼來自台灣、越南及澳洲。

測試樣本

本會在5、6月於不同區域及商舖，包括超級市場、街市生果檔及生果零售店購入11份龍眼樣本進行測試。11份樣本中，8份聲稱來自泰國，2份聲稱來自澳洲，1份聲稱來自海南島。

測試項目

測試龍眼果皮及果肉的二氧化硫含量。

龍眼在室溫的儲存環境下容易變

壞，為了方便儲存及運輸，龍眼採摘後都要經過保鮮處理，保鮮技術主要有常溫儲藏、冷藏、氣調儲藏和熏硫保鮮，而熏硫保鮮是業內比較廣泛應用的保鮮技術。

熏硫即燃燒純硫熏蒸龍眼。一般的處理方法是將龍眼裝在筐子裏，放入熏蒸室內，二氧化硫濃度為1-2%，熏蒸20-30分鐘。二氧化硫有防止果皮褐變及抑制酶和霉菌的作用，從而抑制果肉腐爛。經熏硫處理的龍眼，配合低溫儲存，可延長採摘後的保質期。

測試結果

11份龍眼樣本中，9份的果皮檢出二氧化硫，含量由每千克143毫克至453毫克。全部樣本的果肉均檢不出二氧化硫。

二氧化硫可能引致過敏

根據聯合國糧食及農業組織／世界衛生組織聯合食物添加劑專家委員會所訂的每日安全攝入量，一個體重60千克的人，每日不宜攝取超過42毫克二氧化硫。尤其是患有敏感的人士，二氧化硫可能會引起過敏反應，如哮喘發作等徵狀。

雖然樣本的果肉檢不出二氧化硫，但當進食者把龍眼剝皮時，手指有機會沾上果皮上的二氧化硫，很容易便帶到果肉上，一併吞下。故此，患有敏感的人士要小心進食。

二氧化硫不能用水完全去除

由於二氧化硫溶於水，傳統做法是把龍眼放於水中浸洗，以清除二氧化硫。但方法是否可行？本會嘗試模擬幾種家居清洗龍眼的程序，研究可否把龍眼皮上的二氧化硫洗掉。

測試龍眼以連枝及不連枝（拔去



枝梗)的狀態進行。清洗方法包括(1)置於水流下沖洗一段時間,(2)在水流下邊沖邊用手輕擠,或(3)把龍眼放在水裏浸泡。然後,將龍眼放在室溫內風乾,再檢驗果皮及果肉的二氧化硫含量。

結果發現,經過不同清洗方法後,龍眼皮上的二氧化硫含量都減低了,最高可減少75%。可惜的是,所有清洗方法都不能把果皮上的二氧化硫完全洗掉。

哪種洗法較可取?

水流沖洗法

其中,把龍眼連枝置於水流下沖洗的方法比較可取。把連枝的龍眼置於水流下沖30秒,果皮上的二氧化硫含量減少幅度是眾方法中最高的。然而,初步實驗數據顯示,即使加長沖洗時間至120秒,也不能進一步減低果皮上的二氧化硫含量。



Isabella
梁洛施



邊沖邊揀法

逐粒龍眼邊沖水邊用手輕揀約3秒，效果與上述方法相若。但因為要逐粒洗，難免要多用些水。

浸泡法

測試結果令人意外的是把龍眼放在水中浸泡，竟發現不連枝的龍眼樣本果肉檢出二氧化硫。是次測試，分別把2份連枝的龍眼及2份不連枝的龍眼放在水裏浸泡15秒1次及2次，然後風乾。結果發現2份連枝的龍眼果皮上的二氧化硫含量減少了。而2份不連枝的龍眼，果皮上的二氧化硫含量也減少了，但果肉內卻檢出二氧化硫，約每千克54毫克及60毫克。

浸會大學中醫學院梁榮能博士指出，二氧化硫遇上水會變成硫酸，硫酸的溶液有機會從果皮滲入果肉，但若耍理解硫酸對龍眼皮的滲透度，則需要更詳

細的研究。至於為甚麼同樣是放於水中浸泡，連枝的龍眼果肉沒有檢出二氧化硫，而不連枝的龍眼果肉卻檢出二氧化硫，本會暫時不能肯定。

梁博士指出，從果肉中檢出每千克54毫克及60毫克二氧化硫不算高，除非大量進食，否則應不會對身體有害。

總括而言，相信一般家居清洗程序不能完全把龍眼皮上的二氧化硫洗掉。至於各種清洗方法的效果，屬初步實驗結果，只供消費者作一般參考。

食物環境衛生署的回應

根據香港法例第132章《食物內防腐劑規例》，新鮮龍眼果肉不准許含有任何防腐劑。是次消費者委員會所測試的龍眼樣本，所有果肉均沒有檢出二氧化硫，合乎香港法例的要求。不過，為保障公眾健康，食環署建議市民在進食龍眼時須注意以下事項：

- 向信譽良好的商店購買水果
- 以自來水徹底沖洗及輕擦龍眼
- 棄掉損壞的龍眼
- 處理龍眼後，應先洗手才進食
- 不要咬開龍眼皮
- 在進食水果前才清洗水果，以減慢其損壞的速度

龍眼要洗完才吃

雖然一般家居清洗程序不能完全把龍眼皮上的二氧化硫洗掉，但至少能減低它的濃度，也可清除果皮上的污垢，是比較衛生的做法。購買時最好買連枝的，初步測試顯示龍眼連枝一起清洗，或可避免二氧化硫從果蒂及果皮的缺口滲入果肉內。清洗完最好讓龍眼風乾後才吃，以免剝皮時水分把二氧化硫帶入果肉。注意清洗後的龍眼容易變壞，即使放入雪櫃，也不宜存放太久，最好在進食前才清洗。

怎樣洗龍眼最好？

	水流沖洗法	邊沖邊揀法	浸泡法	浸泡法
簡介	連枝 整份龍眼置於水流下沖洗	連枝 逐粒龍眼置於水流下沖洗及用手輕揀	連枝 整份龍眼放在容器中浸洗	不連枝 整份龍眼放在容器中浸洗
本會 評分	👍 👍 👍	👍 👍 👍	👍 👍	不建議
提示	需留意所有龍眼都有被水沖洗	需花較多的水	能去除果皮上的二氧化硫比較少	二氧化硫或其他污染物有可能在果蒂及果皮的缺口中滲入果肉

注 以上屬初步實驗結果，只供消費者作一般參考。

預先切開水果不宜吃？

夏日炎炎，隨口吃幾片清甜的鮮果，除消暑外，也有益健康。

現代社會，家庭人數比較少，買一個大水果，如西瓜、菠蘿，未必吃得完。針對這個需要，超級市場提供不少預先包裝的切開水果，消費者可以買半個、甚至幾片水果，或小型果盤，可以說十分方便。

但水果應盡量新鮮即切即吃。預先切開水果容易流失營養及受細菌污染，做法不太理想。

水果切開易流失維生素C

維生素C有助身體建立良好骨骼、牙齒、皮膚、肌腱及免疫系統，也能幫助鐵質吸收。根據聯合國糧食及農業組織/世界衛生組織聯合專家委員會於2001年所制定的營養素建議攝取量，一般成年人每日須攝取45毫克維生素C。水果及蔬菜是維生素C的主要來源。橙、提子、西柚、士多啤梨、楊桃等，都含豐富維生素C。

維生素C容易在空氣中氧化，高溫及陽光都會使其流失。預先去皮、切開的蔬果，營養成分可能會減低。英國消費者協會（Consumer Association）最近作了一項研究，測試在超級市場售賣的預先包裝的切開蔬果的維生素C含量，發現13個樣本中，4個樣本的維生素C含量比有關蔬果在參考書記載的維生素C含量低於一半，其中一個蔬菜樣本只有約10%。

給消費者的提示

在家中：

- ◆ 盡量吃新鮮的水果，進食前才切開，切開後盡快吃完；
- ◆ 如要儲存，應把水果包好，避免接觸陽光，放入雪櫃冷藏。

吃自助餐或酒樓果盤：

- ◆ 如有選擇的話，可選擇完整的水果如橙、蘋果、香蕉，以代替預先切開的水果；
- ◆ 生果盤的水果預先切開，營養相信已減低，故不能期望這些水果含豐富維生素C，也不要單靠這些水果為膳食中維生素C的主要來源。

處理不當易受細菌污染

水果在地上種植，表面容易受污染，物、化學物品、動物排泄物或沙門氏菌等

細菌污染。假如新鮮水果沒有經消毒處理，水果表面便可能有沙門氏菌類。而用刀具切開沒有清洗的新鮮水果時，受污染的水果外皮的細菌會經刀傳給食用部分。切開的水果在室溫下存放太久，細菌便會滋生。



給消費者的提示

購買時：

- ◆ 盡量買未切開的水果；
- ◆ 如要購買預先包裝的切開水果，應留意包裝是否完整、是否擺放在雪櫃（即4℃ 或以下），及有否過期。回家後應盡早放入雪櫃儲存。

在家中：

- ◆ 處理新鮮水果時，須用清水洗淨，然後才切開；
- ◆ 切開水果後，吃剩的立即包好並放入雪櫃上格；
- ◆ 盡快進食放在雪櫃的切開水果；
- ◆ 緊記切開的水果如未能冷藏，須在2小時後丟掉。

在酒樓或食肆中：

- ◆ 吃自助餐時，留意生果盤有沒有蓋好，宜於新鮮擺放出來時拿取，並盡快

吃掉；若生果盤已擺放太久，宜待下一輪才拿取；或選擇完好未切的水果，如橙、蘋果或香蕉；

- ◆ 留意切開水果有否冷藏；
- ◆ 注意切開水果是否新鮮，如發現水果變色、霉爛或出水，切勿進食。

購買鮮榨果汁須注意衛生

炎熱天氣下，除了吃水果，喝杯冰凍怡神的果汁，也能一消暑氣。

水果店或食店售賣的鮮榨果汁不經任何消毒程序，是供直接食用的食物，如處理不當，被病菌、霉菌、有害化學物及外來物污染，很容易引致食物中毒。

消費者購買或自製鮮榨果汁時要注意：

- ◆ 光顧信譽良好、環境衛生的店舖。留意榨完汁的水果有否處理好，垃圾箱是否蓋上。水果廢料若隨處亂放，容易滋生蒼蠅，污染食物；
- ◆ 店舖是否由不同員工負責處理金錢及果汁。錢幣上存在大量細菌，若員工雙手收錢後再處理果汁，便會污染果汁，可能引致食物中毒；
- ◆ 最好購買新鮮榨成的果汁，若果汁是

預先榨成，留意有否蓋好並存放在4℃ 或以下；

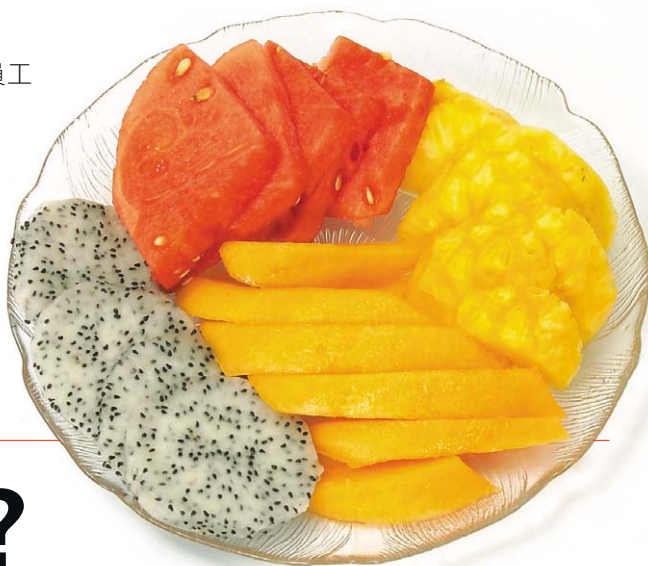
- ◆ 盛載鮮榨果汁的即用即棄盛杯及飲管，應存放在防塵容器內。
- ◆ 自家泡製果汁時，要揀選沒有損毀或發霉的水果，清洗乾淨，榨成的果汁最好立即飲用，如要保存，應蓋好放入雪櫃，但不宜存放太久。



部分資料節錄自食物環境衛生署網頁



購買預先包裝的切開水果時，要留意包裝上的食用日期



食荔枝得「荔枝病」？

荔枝汁多鮮甜，其中以糯米滋、妃子笑等最具盛名，蘇東坡品嚐了妃子笑留下了「日啖荔枝三百顆，不辭長做嶺南人」的佳句。現代人注重健康，不禁思疑日啖荔枝三百顆的「後果」。近日便有報道指過量進食荔枝，會導致「荔枝病」。本會就此向中醫及西醫請教食荔枝的「貼士」。

中醫看「荔枝病」

「荔枝病」主要是由低血糖造成的病徵

香港中醫學會副理事長兼學術部主任黎照環醫師解釋，廣義來說「荔枝病」是指所有由進食荔枝而引發的疾病，通常有三種：

1. 中醫稱「熱氣」

荔枝是高糖分水果，造成「高滲」現

象，即細胞內的水分因滲透現象被抽出，形成口乾，口腔的抵抗力因而減弱，導致口損、舌爛等發炎徵狀。中醫認為是由荔枝屬於「熱」性生火所致。

2. 腸胃炎

荔枝難消化，吃得多會影響消化功能，出現腸胃炎，中醫一般稱之為濕熱。



會較高。據黎醫師過往經驗，出現嚴重症狀者，幾乎全部是小童。

2. 進食前把荔枝連皮（或荔枝肉）浸鹽水，能中和熱性，減低進食後的燥熱徵狀。

3. 民間經驗認為用新鮮荔枝皮煲水飲用，對進食荔枝後的不適徵狀有一定舒緩幫助。

4. 如出現低血糖的情況，必須及時求醫，最要緊是告訴醫生曾經吃荔枝，讓醫生能瞭解致病原因，針對補充血糖的方法來治療。

要注意，「荔枝病」引發的低血糖反應，若處理不當會致命，因此須份外小心。

3. 由低血糖而造成的發熱、抽筋、昏迷

荔枝含高果糖，可能因而刺激胰腺，分泌大量胰島素，導致血糖（葡萄糖）過低，影響腦部的代謝活動，造成腦缺氧、缺血。

狹義來說，「荔枝病」是指第3種，嚴重的會導致死亡。

進食荔枝注意事項

1. 不要吃得太多，適可而止。小童或體質不適應人士出現「荔枝病」徵狀的機

西醫的食荔枝貼士

糖尿病人每日最多吃7或8粒荔枝

香港醫學會代表劉天驥醫生提醒糖尿病患者要控制進食荔枝的分量。根據美國農業部（USDA）的資料，每100克荔枝含66千卡路里（kcal）熱量及15.23克糖分，而每100克橙及蘋果，所含熱量只為47及52千卡路里，所含糖分亦僅為9.35及10.39克。所以，進食同等份量的荔枝，攝取的熱量及糖分比橙及蘋果高。一般建議糖尿病人每日吃一份半水果（一份水果

約等於一個橙或蘋果），而一個橙的糖分約等於8粒荔枝的糖分，所以糖尿病人每日最多可吃7-8粒荔枝，還要避免再吃其他水果，以免攝取過多糖分，影響血糖的平衡。

荔枝「熱氣」有根據？

西方醫學暫時未有全面及充份的科學證據瞭解中醫所謂「熱」和「寒」的作用及機制。然而，台灣有一項關於「熱」性和「寒」性食物的體外細胞研究，研究員把幾種「熱」性食物，包括荔枝，注入細胞，發現細胞的攝護腺素水平上升，而攝護腺素是被認為導致發炎的介質，可能加劇發炎的徵狀。相反，把「寒」性食物注入細胞，細胞內的攝護腺素水平下降。因此，荔枝屬「燥熱」食物，進食後有口損、舌爛、喉痛等「燥熱」徵狀不是完全沒有根據，但確實的機制有待進一步臨床實驗研究。

「荔枝病」可能是過敏徵狀

荔枝是高糖分食物，進食後只會增加血糖水平，從基礎理論推斷，應該不會降低血糖，事實上西醫的醫學文獻中亦沒有進食荔枝導致低血糖的報告。

劉醫生分析坊間所謂「荔枝病」的病徵，與醫學上的「過敏性休克」有很多吻合之處。過敏性休克是嚴重的過敏症，若身體對荔枝的成分敏感，便會產生過敏反應，如血壓下降、氣管腫脹導致呼吸困難、皮膚浮腫、腸胃不適、暈眩、昏迷等徵狀。尤其是空肚進食，身體吸收敏感成分特別快，徵狀來得更加劇烈。過敏性休克若處理不當是會致命的。一般的治療方法是注射腎上腺素，而不是葡萄糖，因為過敏性休克不是由低血糖造成。

但一般人若對荔枝的成分沒有敏感，適量進食荔枝應不會有問題。想知道自己是否對荔枝的成分敏感，可在初次品嚐荔枝時進食少許試試。

每100克水果所含熱量及糖分比較

