



# “西梅”与“李子”你能分清吗？

农业科技报·中国农科新闻网记者 谷幸 李煜强

随着夏季的到来,市场的摊位上开始摆满了诱人的水果。近两年来,西梅受到了减肥人士的追捧,据说可以补充人体所需的维生素和微量元素,关键还能助人“一泻千里”。但也有人发出疑问,西梅是“梅子”还是“李子”?带着疑问,近日,记者采访了西北农林科技大学果树专家冯存良,与他一起揭开“西梅”与“李子”的奥秘。



## 西梅是“梅”还是“李”？

关于西梅最大的疑惑,想必就是它的“身世之谜”——西梅到底是“梅”还是“李”?

“西梅虽然名字中带个‘梅’字,但它确是蔷薇科李属木本植物,学名为欧洲李,是李子的一种。其外形比李子略细长,呈椭圆形,外皮紧致饱满,呈现出紫红色,由于过分甜蜜而渗出的果粉附着在外,形成了一层‘糖霜’。”冯存良给出了肯定答案。欧洲李原产自西亚和欧洲,后来引入中国栽培,因为长得像杏梅,在民间便有了“西梅”这个名字。

这个远道而来的“西洋水果”,跟我们常见的本土李子有什么区别呢?“李属包含30个种左右,但栽培较多的只有欧洲李和中国李。”冯存良告诉记者。欧洲李多数情况下都是椭圆形的,果肉韧性比较好,含糖

量较高,适合制成果干。世界上的欧洲李主要分布在欧洲,美国、加拿大等美洲地区大约有一半是欧洲李,在我国,欧洲李主要分布在新疆地区,内蒙古、山东、河南、河北等地也有种植。

相比之下,我们更加熟悉的、俗称为“李子”的水果基本都是中国李。它们大多是圆形或扁圆形,汁水较多、味道浓郁,更适合鲜食,例如“三华李”“巫山脆李”“蜂糖李”等。我国李子的栽培历史悠久,生命力旺盛,分布范围广泛。西汉时期,李子走出了国门,率先传入日本,而后又流转至美国,并从美国到了欧洲。这些国家从中国引进原始品种后进行了创新改良,再次打开了国际市场。如今市面上常见的黑布林,就是美国科研人员从中国李和欧洲李的杂交后代中选育出的新品种。

## 西梅有什么功效？

冯存良说,西梅果品营养丰富,富含维生素A、维生素C,有利于缓解视疲劳、老化,对于近视、远视有一定的改善作用;还对皮肤有好处,可维持皮肤正常的新陈代谢。

那为什么西梅是“便秘终结者”呢?据了解,根据《中国食物成分表》中的数据,西梅膳食纤维含量只有0.7克/100克,远低于鲜枣的1.9克/100克、芒果的1.3克/100克等。因此,膳食纤维在其中的作用很少。

西梅能让人如此“通畅”,是多方合力的结果。有研究表明,西梅缓解便秘的作用主要由于其具有相当高的纤维含量,包括可溶性和不溶性纤维。纤维素等不溶性膳食纤维可抵抗结肠发酵,并可能通过机械腔内刺激增加粪便水分和体积,同时刺激肠道的收缩和蠕动,加速排泄。果胶等可溶性膳食纤维,很容易被结肠微生物群发酵,引起细菌

种群的增殖,产生短链脂肪酸,从而导致粪便质量增加。

同时,西梅中还含有木糖醇和山梨糖醇,木糖醇可以促进胃排空和降低肠通过时间,山梨糖醇也具有通便的效果,并能引起肠道菌群的改变。此外,西梅中含有的多酚成分也可能辅助促进通便活性。

西梅虽好,但有个最大的问题,就是容易腐烂,不耐储存。因此,人们就把西梅加工成各种类型的产品,例如西梅干、西梅汁、西梅酱等,不但能提高其食用率和附加值,还能提高经济效益。如果不方便购买新鲜西梅,吃西梅干等产品也能起到和鲜食类似的功效。

冯存良建议,食用西梅时,要注意它与其他食物的搭配情况,避免影响营养成分的吸收。

每年的5-10月,是李子的上市时间,尤其是七八月份,李子进入了售卖旺季。但民间流传“桃养人,杏伤人,李子树下埋死人”的俗语,李子被视为可能对人体造成伤害,甚至可能致命。这也导致了很多人不敢放心食用李子。

“李子可以吃,但不要多吃。李子里也含有很多营养物质,适量吃对身体有益。”冯存良说。

现代科学证明,李子中含有一定量的鞣酸,没成熟的李子中含量更多,如果吃了没成熟的李子或吃多了,其中的鞣酸会影响蛋白质的消化吸收,导致腹痛或腹胀。另外,李子含有较多果酸,吃多了容易伤脾胃,过量食用就会引起胃痛。肠胃不好的人应该谨慎食用李子,因为过多的酸性食物可能会加重胃酸问题。

李子可大可小,色泽艳丽,有红色、紫色、绿色、黄色或橙色的皮和粉色、黄色或橙色的果肉。冯存良说,李子味酸,其含有大量的维生素C、维生素B1、维生素B2、烟酸以及钙、磷、铁等矿物质,适当食用可以补充营养。此外,还含有氨基酸、大量的果酸、膳食纤维,能促进胃酸分泌,帮助消化,缓解积食,预防便秘。

冯存良特别提醒,西梅与李子并不相克,通常情况下能一起吃。但要额外注意果子的成熟度,未成熟的李子不仅更酸涩,还含有较多的鞣酸。其次,一次性不要吃太多,可以搭配其他类型水果一起吃。如果对西梅与李子其中一种水果过敏,就不能一起食用,以免引起皮肤瘙痒、红肿等过敏症状。

此外,李子还对女性十分友好。“李子的抗氧化活性物质含量比较高,能够吸附身体里产生的氧负离子等自由离子,抗氧化能力强,所以它有抗衰美容的效果,李子树因此也被叫作‘美容树’。”冯存良告诉记者。而且,李子的热量和糖分都不高,每100克李子的热量仅为38千卡,远低于榴莲、荔枝、香蕉等夏日水果,减脂期食用也不用有负担。100克李子的糖分只有8.7克,且升糖指数低,对于糖尿病患者来说,适量食用李子还有助于控制血糖。

### 吃李子真的有害吗？