

# 西瓜为何越来越甜?

专家解答来了

↓超市售卖的西瓜。



“西瓜是不是越来越甜了?”“西瓜需要这么甜吗?”近两年,不少人觉得西瓜越来越甜了,记者为此采访了消费者、瓜农、卖瓜老板、西瓜专家和营养学专家。

专家告诉记者,过去武汉种植的西瓜都是农户自己留存的种子,随着杂交技术的发展,种业专家选育出了一批优良品种,以目前市面上销售的主要品种“美都”“京嘉301”“麒麟瓜”为例,西瓜的甜度和口感都越来越好,含糖量也从最初的8%上升到了12%。

## 1 如果糖度低于12% 瓜贩一般不收

在社交平台上,不少网民提到现在的西瓜越来越甜了。一位网民说,吃了几口西瓜,越吃越甜,越吃越渴,最后喝了一杯白开水。“这是冰糖瓜,一块三一斤。”湖北武汉汉口二七路上,汤老板开着一辆小卡车正在售卖西瓜。汤老板介绍,附近居民都喜欢吃甜西瓜,越甜越好。“这几年西瓜越来越甜了,因为大家喜欢吃甜的。”

胡翠平在天兴洲种了8年西瓜,她今年遇到了一件稀奇事:“来收西瓜的瓜贩子随身都带测糖仪,现场测西瓜甜度。”“如果西瓜糖度低于12%,他们是不收的。”胡翠平介绍,瓜贩子把西瓜切开后,会抠出一块西瓜,将西瓜液滴在测糖仪上。2分钟后,测糖仪上就会显示西瓜糖度。

西瓜甜不甜,切开品尝即可,为何一定要用测糖仪测量?在瓜农王启良看来,现在大家对西瓜的甜度要求提高了,用测糖仪测出来的数据更准确。他说:“每个人感觉不一样,你吃着甜,别人不一定觉得甜。但是测糖仪一测,糖度不低于12%,那肯定是甜的。”

记者在赵家条一家生鲜超市看到,这里销售的西瓜有宁夏石头瓜和上海麒麟瓜两种,价格分别为1.68元一斤和4.98元一斤。店主介绍,他们进货之前会拿测糖仪现场测甜度。

## 2 西瓜甜是因为注射甜蜜素?

甜甜的西瓜固然好吃,但很多人也纳闷,西瓜为什么会越来越甜呢?过去网上曾流传着一些说法,比如有人错误地认为,瓜农会给西瓜“打针”,通过注入甜蜜素来增甜,这其实是无稽之谈。记者邀请专家现场演示,给西瓜“打针”是否能行得通?

湖北省农科院经济作物研究所研究员周伟说:“我们将溴酚蓝染料打进西瓜里,但基本上是打不进去的,我很用力地挤,很难挤进去,切开后可以看见,染料很难渗入到瓜瓤。”

西瓜专家、湖北省农科院经济作物研究所研究员戴照义说,从西瓜生长角度来看,给西瓜打针也不实际。西瓜注射后留下的针孔会滋生细菌。几个小时后,西瓜就会腐烂,到了第二天,西瓜会发臭,无法销售。

## 3 品种更新换代

### 西瓜甜度站上新台阶

实际上,西瓜越来越甜,主要归功于现代农业科技进步。在科技助力下,农户种出了更甜的西瓜。

陈桃姣是武汉市的种瓜大户,30年前,她就从外地只身来到蔡甸种西瓜。她说,由于种植技术滞后和选种育种不完善,过去想要种出既甜又多汁的西瓜,确实是一项艰巨的挑战。

陈桃姣说,这些年,国家大力发展农业,农业部门每年组织农户集中学习。每次学习,不仅聚焦西瓜品种的持续优化改良,还会深入探讨栽培技术的精细化管理与应用,这些都为提高西瓜的甜度和品质提供了有力支持。

## 4 西瓜越甜越好吗?

甜,是评价一个西瓜是否好吃的重要指标之一。但在“80后”王先生的印象里,以前的西瓜口感清甜,有自然的果香味,但现在的西瓜甜得齁。

55岁的申阿姨认为,现在的西瓜甜度虽说能接受,但她年龄大了,还要考虑身体血糖。申阿姨建议,也要考虑一下中老年人的口味,“种点不那么甜的西瓜”。

西瓜越甜,就越好吃吗?西瓜种植还要继续追求“高甜度”吗?戴照义认为,作为一种水果,尤其是日常消费量比较大的水果,西瓜并不需要太甜,“含糖量在12%左右就可以了”。

中国营养学会注册营养师、中国营养学会临床营养分会委员许淑芳认为,水果变甜会让口感更好,但从流行病学研究来看,我国居民的糖类摄入量超标,糖尿病诊断人数以及潜在高危的糖尿病人群也越来越多。“从医学角度而言,我们不建议摄入过多糖分,哪怕是果糖。”许淑芳坦言,糖分摄入过高,会增加身体代谢的负担。中国营养学会在编著的《中国居民膳食指南(2022)》中建议,普通人每日摄入的水果类应为200—350克。“水果糖分越高,水果分量就要再减少。”许淑芳提醒,糖尿病患者如果血糖控制平稳,每日可少量食用西瓜,如果血糖不稳定,就要放弃像西瓜这样的高糖水果。

许淑芳解释,研究证实,果糖对高尿酸、脂肪肝的危害比较大。她说:“我们要警惕‘果糖陷阱’,不要过度追求水果的甜度。”

## ■ 相关阅读

### 今夏这种水果一跃成为“黑马”

“比西瓜好吃,还不容易长胖!”近日,黄皮成夏日水果“新宠”,登上小红书热搜榜第二高位。在评论区,不少网友将黄皮作为三伏天的养生果,“煮水喝可以养脾胃,还有化痰止咳的功效,特别推荐湿气重的人和小朋友吃。”作为南方的热门水果,黄皮又被称为“正气果”,因其功效和各种花式吃法,在社交平台吸引了不少人。

“直接吃或者鲜榨成黄皮汁,酸酸甜甜,口味都特别好。”市民王女士告诉记者,她喜欢吃黄皮好几年了,每到上市的时节,一定会买。记者注意到,在盒马电商平台300克的鸡心黄皮果需19.9元,评价超5000+。不少人直接晒图,加气泡水制成气泡饮,或是配猪骨煲个黄皮汤。除了黄皮的吃法、口感外,记者发现,很多人都十分在意黄皮的养生功效。

东南大学附属中大医院中医内科张荣春副主任医师在接受采访时称,黄皮就像大枣那么大,味道有点酸,属于南方地区特色的水果。“因为药食同源,黄皮虽不是我们这边的常用药材,但从药性来说,作用有点类似于陈皮,具有理气消食、化痰止咳的作用。”张主任指出,到了夏天,人的脾胃功能会减弱,食欲也会差一点,黄皮正好有开胃的作用。大暑后,大人小孩可以炖服,不仅能促消化,也有消暑湿的作用。

但他提醒,对于多数人来说,一天吃10个左右就够了,过量容易上火。对于易上火人群,尤其是脸上容易长痘、嘴巴干、易便秘的人,更要少吃,尝尝即可,“相对而言,黄皮更适合痰湿体质的人食用,这类人群通常表现为易发胖、脸上油乎乎的,嘴巴黏黏的,吐痰比较多,大便不易成形等。”

综合央视网、重庆晚报、扬子晚报

←路边售卖的冰糖瓜。



↑超市售卖的西瓜。