



深受都市白领喜爱 宁波口岸蔓越莓制品进口额增20倍 能防癌抗衰老？ 蔓越莓没那么神奇

要说今年哪种水果最火，那就得数蔓越莓。今年以来，这种来自美洲的小浆果突然以“贵族”的身份出现在各健康网站、保健食品专柜以及很多食谱中，深受都市白领特别是女性的喜爱。记者从宁波检验检疫局获悉，近几年来，我国蔓越莓及相关产品进口量急速增长，已成为美国蔓越莓制品第二大出口市场。今年1~10月，宁波口岸蔓越莓制品进口额更是暴增了20倍。

白领最喜爱的零食之一

据业内人士介绍，蔓越莓又称蔓越橘、小红莓，是一种生长在矮藤上的小圆浆果，口感较酸。“蔓越莓主要生长在北半球凉爽地带酸性泥炭土壤中，由于需要特殊的环境及气候条件，因此全球产区不到4万英亩，主要生长在美国、加拿大以及智利的部分地区，产量有限、十分珍贵。中国只有大兴安岭产蔓越莓。”他介绍道。

蔓越莓的表皮和果肉都是鲜红色，十分漂亮。有意思的是，由于蔓越莓靠近泥土生长，不易采摘，而优质的蔓越莓果能够浮在水面上，所以“水收”是传统的收割方式，果农们往蔓越莓

田里灌水，使其漂浮在水中，再用烂木圈集筛选。每年10月和11月蔓越莓收获的季节，北美地区都能呈现宛如“红海”的蔓越莓采收奇观。

近年来，由于商家的大力宣传，蔓越莓逐渐被广大市民所熟知，和蓝莓、车厘子等高端“洋水果”一起成为都市白领最喜爱的零食。据宁波检验检疫局工作人员介绍，宁波口岸进口的蔓越莓产品主要有蔓越莓饼干、果汁、干果等零食以及蔓越莓胶囊、口服液等保健食品。其中，2017年1月至10月，宁波口岸已进口蔓越莓胶囊600多公斤，是货值最大的蔓越莓制品。

有消费者几乎每天会吃

在采访中，有不少消费者告诉记者，蔓越莓制品成了几乎每天会吃的食物。“相对来说，诸如蔓越莓干、蔓越莓汁等产品相比其他零食来说，显得更加健康。”一位文字工作者王小姐说道，“据说蔓越莓含有丰富的营养成分，具有很好的抗氧化性和一定的保健功效。”

在“双11”购物狂欢中，她在网上抢购了许多蔓越莓干囤在家中。同时，她表示，如今蔓越莓的吃法也更加多元化，既可以当零食来吃，也可以拌在各种酸奶等饮料中来吃。王小姐的身边也不乏朋友对蔓越莓汁等产品一见倾心。

丰富的线上线下渠道也为消费者们带来了更加实惠的价格。记者在COSTCO

海外旗舰店上发现，一袋1800克的蔓越莓价格为99元，截至昨日记者查看时，它的月销量达9726件。一位很早就开始购买蔓越莓制品的资深消费爱好者告诉记者，早年蔓越莓制品少量地出现在一些线下进口超市中，1800克规格的产品售价在百元以上，现如今多种销售渠道为消费者带来实在的惠利。

宁波保税区正正电子商务股份有限公司在今年“双11”期间迎来了蔓越莓的销售高峰期。公司业务拓展经理潘翀崇告诉记者，在这样迅猛的势头之下，蔓越莓制品的产品线也在变得更加丰富，诸如减糖蔓越莓干等产品，将会再度掀起购买的狂潮。

蔓越莓没那么神奇

很多商家宣称，蔓越莓是“超级食物”，有呵护心血管、降血糖、预防癌症等功效，还能预防和治疗泌尿道感染。它真的有这么神奇吗？

防泌尿系统感染不靠谱

记者注意到，在蔓越莓的各种“健康功效”中，预防和治疗泌尿系统感染是最广为流传的一个，相关的保健产品也应运而生。记者发现市面上不少蔓越莓胶囊号称可治疗泌尿系统疾病、改善女性妇科炎症，糖尿病人吃了可降低血糖，还能抗癌等。不过，食品与营养信息交流中心专家阮光锋指出，这种小浆果对泌尿系健康的作用，其实并不值得期待。

阮光锋表示，蔓越莓作为一种水果，人们首先会想到的营养素一般是维生素C。很多相关宣传也声称，蔓越莓“富含维生素C、抗氧化物质等多种营养素”。但事实上，蔓越莓中维生素C的含量大约是13.3mg/100g，还不如橘子、红枣、菠萝、荔枝、芒果、木瓜多。

蔓越莓中被研究得最多的物质是后来被发现的原花色苷，它的结构和花青素非常相似，也像花青素一样具有“抗氧化”的性质。阮光锋指出，蔓越莓确实含有不少原花色苷，不过原花色苷也不稀奇，它在紫薯、葡萄、蓝莓、甘蓝等蔬果中含量也很丰富。

围绕着原花色苷，科学家们展开了大量的研究。其中，确实有些研究发现了它的一些“功效”，但也有不少研究得出了相反的结果。罗格斯大学的艾米·豪威尔在1988年时从蔓越莓中分离出了原花色苷，并发现它有抑制大肠杆菌的作用，随后她的研究团队一直致力于蔓越莓与泌尿系感染的研究。然而，在20多年后的2012年，她结合自己和同行的研究进行了综合分析，结果却发现，蔓越莓产品对于防治泌尿系统感染并没有起到显著的作用。

阮光锋指出，从目前的结果来看，蔓越莓预防泌尿系感染的证据还不充分，而如果已经发生了感染，更不能依靠它来治疗。除此之外，蔓越莓的其他“健康功效”，如降血糖、抗癌等，也都没有找到足够的证据支持。

高价蔓越莓需警惕多糖

记者调查发现，市面上的蔓越莓产品非常多，除了蔓越莓胶囊外，还有蔓越莓饼干、蔓越莓果干、蔓越莓粉等。而这些产品，打着各种健康功效的旗号，售价相比同类产品要高出不少，产品覆盖了从几十元的饼干到几千元的胶囊，不少人更是不惜成本海外代购蔓越莓产品。

由于蔓越莓在中国几乎无法种植，绝大部分产品来自进口，平时也不容易买到，价格自然比其他水果更高。

阮光锋指出，蔓越莓其实并不值得如此刻意追求。他指出，蔓越莓的“健康功效”并没有充分证据支持，原花色苷等成分其实也不是蔓越莓独有。

此外，蔓越莓作为水果还有一个突出的缺点——太酸。鲜蔓越莓味道很酸，一般都得加糖做成饮料、果酱才会好吃，而这就会带来额外的糖分摄入。

他提醒，其实蔓越莓跟草莓、蓝莓一样，就是一种水果而已。如果喜欢蔓越莓的味道，完全可以把它变成健康食谱的一部分，但单靠吃它获得“保健功效”却不怎么靠谱。

据《京华时报》

