# 营养丰富的“红宝石”
## ——车厘子

作者：袁懿；Email: gyunnwnu@163.com

## 1. 引言

车厘子（图 1），这个名字听起来颇具异国情调，其实它是由欧洲甜樱桃的英文名“Cherries”音译而来。从植物分类学上看，车厘子属于蔷薇科李属乔木，是樱桃家族中的“洋成员”。其最初产于欧洲与美洲等地，像美国、加拿大、智利这些国家皆是重要产地。如今，在我国山东半岛和辽东半岛等地也有广泛种植[1]。

车厘子树是喜光、喜温、喜湿的果树品种，生长环境对它来说极为重要，要求也相对苛刻些。它倾向于生长在土层深厚、土质疏松的砂壤土或砾质壤土之中，这类土壤不仅透气性好，保水力也强，而且土壤 pH 值需控制在 5.6~7 之间才适宜。过酸或过碱都不利于其生长。在温度方面，它既不耐严寒，夏季高温干燥的环境也会让车厘子“吃不消”，在开花期间，倘若温度跌至 −3 ℃以下，花朵就会遭到冻害。再者，由于车厘子根系较浅，抗风能力较弱，因此在那些大风频繁来袭的地区，必须营造防风林，或是选择小环境适宜的地方来建设果园才可以。

车厘子果实通常呈近球形或卵球形，果皮多为暗红色，也有红、黄色品种。与中国樱桃相比，车厘子个头明显更大，车厘子的果柄较长，新鲜时果实较硬，这使得它在耐储存和长途运输上更具优势，能远渡重洋来到消费者手中。而中国樱桃果肉软，产量低，不易保存与运输，市场上大量出售的个头浑圆、色泽鲜红的樱桃通常是欧洲甜樱桃[2]。凭借着丰富的营养物质，车厘子收获了不少人的喜爱。本文将带领读者一起探索车厘

【图 1】车厘子（图片来源于站酷）

Image by freepik on Freepik

子中的化学奥妙，让读者对车厘子有全新的认识。

## 2. 车厘子中的化学成分及作用

### 2.1 酚类抗氧化物

车厘子中富含多种酚类抗氧化物，堪称抗氧化的“秘密武器”。其中，花青素含量颇高，它能有效清除体内自由基，自由基是导致细胞老化、病变的“元凶”之一，花青素与之对抗，从而延缓衰老，预防癌症、心血管疾病等慢性疾病。车厘子中的叶黄素如同眼部的“天然墨镜”，可吸收蓝光，保护视网膜免受损伤，预防黄斑病变、白内障等眼部疾病[3]。

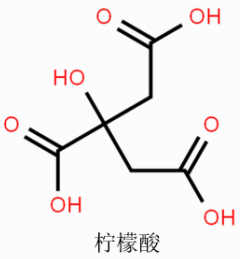
### 2.2 车厘子中的糖与酸

车厘子的甜蜜口感源于多种糖类，涵盖果糖、葡萄糖和蔗糖，结构式如图 2 所示。适量的糖类不仅赋予车厘子诱人滋味，还能快速补充能量，让人在品尝美味的同时活力满满。不过，糖尿病患者需谨慎食用，过多摄入易致血糖波动[4-5]。车厘子中的有机酸也不容小觑，苹果酸和柠檬酸的存在（结构式如图 2），让车厘子酸甜可口，刺激唾液和胃液分泌，增进食欲、促进消化。但空腹或过量食用，可能刺激肠胃，引发胃痛、反酸等不适[6]。

### 2.3 微量元素

车厘子中的微量元素虽含量微小，但其作用不容忽视。车厘子中的铁元素以血红素铁和非血红素铁的形式存在，且人体对血红素铁的吸收效率较高，适量食用能为身体补充铁，预防缺铁性贫血，尤其对女性、儿童和老年人等易缺铁人群有益。钾元素含量丰富，参与维持细胞渗透压、酸碱平衡，保障神经传导、肌肉收缩正常进行。锌元素含量虽少，却对人体生长发育、免疫调节等诸多方面至关重要，儿童生长发育期、孕妇等对锌需求增加人群，食用车厘子可补充一定量锌元素[7-8]。

L-果糖



柠檬酸

【图 2】车厘子中化学物质的结构式

### 2.4 其他物质

车厘子中的碳水化合物，能为人体提供能量，是补充体力的优质来源。蛋白质种类丰富，含有人体必需的多种氨基酸。膳食纤维有助于促进肠道蠕动，维持肠道正常功能，预防便秘。车厘子内部的维生素 C 在一定程度上增强免疫力、促进胶原蛋白合成。维生素 E 具备抗氧化功效，能延缓细胞老化[9]。

## 3. 食用车厘子的注意事项

### 3.1 不同人群的食用建议

尽管车厘子营养丰富、功效诸多，但食用时仍有一些注意事项需牢记。首先是食用量的把控，车厘子性温热，含糖量也不低，过量食用易引发上火，出现口腔溃疡、咽喉肿痛等症状，还可能导致血糖升高，一般每日食用 10~20 颗较为适宜。对于特殊人群，糖尿病患者食用时需密切监测血糖，因车厘子含一定量的糖类，即便升糖指数不高，过量食用也会使血糖波动，建议每次食用不超过 5 颗。肠胃功能较弱者，如胃溃疡、胃炎患者，由于车厘子中的有机酸和膳食纤维可能刺激肠胃，应少量食用或遵医嘱。对车厘子过敏人群，食用后可能出现皮肤瘙痒、红疹和呼吸急促等过敏反应，务必远离[10]。广州的张先生就是一个例子，他

特别喜欢吃车厘子，有一次在水果促销时，他一下子买了好几斤。当天他就忍不住吃了很多，几乎把车厘子当饭吃了。结果没过多久，他就感到肚子不舒服，出现了轻微的腹痛和腹泻症状。去医院检查后，医生告诉他，车厘子中含有一定量的果酸和膳食纤维，过量食用会刺激肠胃，引起消化不良等问题。

### 3.2 不宜与车厘子同食的食物

车厘子与部分食物搭配时也有讲究，不宜与黄瓜同食，黄瓜中的分解酶会破坏车厘子中的维生素 C，降低其营养价值，这里的分解酶通常指的是抗坏血酸氧化酶，它能够催化抗坏血酸（即维生素 C）氧化为脱氢抗坏血酸，从而使维生素 C 失去活性。与动物肝脏同食也不佳，肝脏中的铜、铁离子等微量元素易使车厘子中的维生素 C 氧化，同样损耗营养。另外，车厘子性热与羊肉等温热食物大量同食，可能加重体内燥热，引发上火症状，如图 3 所示。因此，在享受车厘子美味的同时，需留意食物搭配[11]。

【图 3】与车厘子不能同食的食物

## 4. 结语

车厘子，这颗色泽诱人、营养丰富的“红宝石”，以其独特魅力征服了无数人的味蕾，更凭借多样的健康功效赢得青睐。从富含的碳水化合物、蛋白质等基础营养素，到花青素、叶黄素等抗氧化“尖兵”，它为人体健康筑起一道道防线，美容养颜、保护视力、增强免疫和促进消化，诸多益处集于一身。此外，车厘子是少数含有褪黑激素的食物之一，这种激素对调节人体生物钟至关重要，适量食用车厘子可能有助于改善睡眠。但食用时务必谨记适量原则，注意清洗、搭配等细节，特殊人群更要谨慎抉择。

## 参考文献

[1] 李心平, 壹图. “颜值”与营养齐飞的车厘子[J]. 中老年保健, 2023, 5: 32-33.
[2] 樱桃和车厘子到底是什么关系？https://zhuanlan.zhihu.com/p/37051003.
[3] 车厘子功效与营养价值. http://www.shuiguo.com/gaoduanshuiguo/chelizi/220356.html.
[4] 甜蜜之谜：车厘子的含糖量到底高不高？https://baijiahao.baidu.com/s?id=1788334468025300803.
[5] 毛善巧, 杨锋, 黄永春. 高效液相色谱法测定车厘子中果糖、葡萄糖及蔗糖含量[J]. 中国酿造, 2016, 35(9): 168-171.
[6] 车厘子酸性还是碱性. http://www.shuiguo.com/gaoduanshuiguo/chelizi/120447.html
[7] 范志红. 车厘子的营养价值到底有多高[J]. 保健医苑, 2019, 6(4): 60-62.
[8] 廖辉, 刘林, 戴先芝, 等. 汶川车厘子中矿质元素含量测定与分析[J]. 南方农业, 2024, 18(7): 58-60.
[9] 姜黎. 草莓车厘子复合果酒生产工艺研究[J]. 食品工业, 2016, 37(12): 38-41.
[10] 车厘子, 吃多了真的没事吗？https://www.familydoctor.com.cn/a/202403/3038972.html.
[11] 注意！车厘子不能和这些食物一起吃. https://www.sohu.com/a/294732615_349648.