

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/05/21 11:39

临近5月,又到了吃芒果的季节。芒果因其果肉细腻,风味独特,素有"热带果王"之誉称。芒果富含糖、蛋白质、粗纤维等营养物质,比较突出的是,它所含有的维生素A成分特别高,是所有水果中少见的,多吃能明目。此外,它还含有许多对人体有益的微量矿物质,能达到美化肌肤、防治高血压、清肠胃等功效。

华南农业大学园艺学院果树栽培系教授冯奇瑞介绍,现在市场上常见到的芒果有以下几种, 100 克左右大小的青芒果,即鸡蛋芒;扁圆形的黄芒果,即台龙芒;500克左右大小的长长的芒果被称为象牙芒;还有就是50克左右大小的腰芒和500克左右大小的红皮红芒,这两个是比较稀少的品种,所以价钱也会较贵。几种常见的芒果中台龙芒和腰芒的质量更好,纤维较多,更细更滑,口感微酸。

芒果是一种温性水果,性平味甘大多数人都可食用。但是,体质湿热的人群却不适宜吃芒果,比如,胃热太盛或患有湿疹等皮肤病的人最好不要食用,因为它可能会加重病情。此外,每天食用芒果最好不要超过200克。

芒果可能引起少数人的皮肤过敏,主要症状是口周出现皮疹,建议吃时尽量将其切成小块,再放入口中,避免与脸部皮肤产生接触。 (崔培如)