

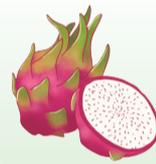
□洛报融媒记者 朱艳艳

您留意过吗,剥掉芒果皮,有时果肉里会有一条条黑丝,这些黑丝是什么?能吃吗?近日,网友发布的相关视频引发关注。除了芒果,长斑的香蕉、变色的火龙果等“熟透”的水果能吃吗?吃水果有哪些注意事项?记者采访了市中心医院临床营养科主任田俊梅,为我们一一解答。

熟透的水果还能吃吗

这些“熟透”的水果
谨慎食用

火龙果



如果只是切开后发生轻微的氧化,通常可以食用;如果是发霉变质导致的果肉颜色变深,还伴有发臭、发烂等情况,就不能吃了。

西瓜



在没有变臭、腐烂、变色、发霉的情况下,通常是可以食用的;如果出现以上情况,则表明已经变质,不能再吃了。

甘蔗



切开甘蔗后,如果剖面有棕褐色、青黑色的斑点、斑块,或蔗芯发红或发灰,都表明已经霉变,不能再食用,否则可能引起食物中毒。

延伸阅读

食用水果注意事项

●限量

《中国居民膳食指南(2022)》推荐的每天水果摄入量为200克至350克、蔬菜摄入量为300克至500克。血糖高的人也可以吃水果,如果血糖控制得较好,可以在两餐中间吃一些低糖的水果,如苹果、柚子、梨等脆、硬、酸的水果;如果血糖控制得不好,就先不要吃水果,用西红柿、黄瓜等蔬菜代替。

●忌饭后立即吃水果

饭后立即吃水果,不但不会助消化,反而会造成胀气和便秘。因此,吃水果宜在饭后2小时或饭前1小时。

●水果不宜榨汁喝

把水果榨成果汁喝,摄入热量会大幅飙升,营养也会流失,直接食用更营养。

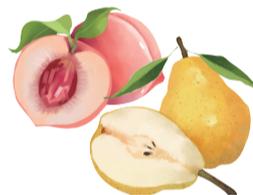
桃子的果肉变色了还能吃吗

问

桃子、梨等水果果肉颜色变深,还能吃吗?

如果桃子、梨等水果因磕碰导致局部组织损坏,且面积不大,是可以食用的,但最好在两个小时之内吃完。如果因贮藏不当出现腐烂,则不建议食用。

由于水果的糖分多,微生物发酵后会产生乙醇类物质,使其闻起来有酒味。如果严重发酵,也不建议食用。



香蕉长斑了还能吃吗

香蕉含有多种维生素和矿物质,其成熟过程主要受到植物激素乙烯的影响。乙烯可以促进香蕉中的淀粉转化为糖分,同时也会加速香蕉皮上的色素分解,使其变色。

问

黑斑对香蕉的营养和安全有影响吗?

一般来说,黑斑只是表明香蕉成熟了,并不意味着变质或失去营养。当然,不是所有的黑斑都无害,如果香蕉皮上有大片的黑色或棕色斑块,或果肉里有黑色、灰色点点,就可能是真菌或寄生虫引起的感染,不适合食用。



问

如何判断香蕉是否变质?

除了看香蕉皮上是否有斑点,还可以通过香蕉的硬度、气味来判断。如果香蕉太软、有水分渗出,或有酸味,说明“熟透”了。如果香蕉有霉臭味,说明变质了。

芒果肉里有黑丝还能吃吗

芒果是少数富含蛋白质的水果之一。同时,芒果的胡萝卜素含量较高,具有促进生长、维持视力等功效。

问 芒果肉里的黑丝是啥?

是果肉内的丝状纤维,正常情况下与果肉颜色一样。当有外界条件刺激,导致纤维管内的多酚类物质氧化时,就会变成黑褐色,呈现黑丝现象。

问 有黑丝的芒果还能吃吗?

不影响食用,但果肉营养和风味会有异常,口感稍差。

问 怎么挑芒果?

成熟的芒果色泽正常、表皮光滑。如果表皮泛绿且有很多黑斑或黑点,表明芒果可能不熟或已腐烂变质。如果表皮干皱,一般是长时间存放导致水分流失,口感不如新鲜芒果。