

芒果：风味独特热量低

芒果风味独特，香气浓郁，除了洗干净后直接吃，还能做成很多美食，比如芒果布丁、芒果班戟、芒果西米露、芒果慕斯、芒果冰沙……光看名字就要流口水了吧！虽然芒果很受欢迎，但在“吃芒果”这件事上的“问题”也不少，让我们一起来看看解答吧。

芒果的风味和营养

芒果原产于印度及马来西亚，素有“热带果王”之美誉，为世界五大水果之一，因其独特的香味受到了很多人的喜爱。芒果的气味主要来自其中的挥发性成分，研究发现，芒果中有超过270种挥发性物质，不同的挥发性物质可让芒果拥有不同的风味特点，最主要的是酯类和萜类物质，其中酯类物质会赋予某些芒果类似于桃子的的气味；萜烯类物质则会令芒果果实带有一种类似于紫罗兰花的香味。并且，成熟度越高的芒果，香味越浓郁。果香迷人的芒果，营养也很丰富，含有维生素C、钾、胡萝卜素、镁、硒、膳食纤维等营养，其中前三者的含量还算不错。

维生素C

《中国食物成分表》中的数据 displays，芒果的维生素C含量为23毫克/100克，虽说比不上橙子，但却是苹果的7.7倍。不过，不同品种的芒果维生素C含量上存在差异，有文献对比了大黄芒、大青芒、鹰嘴芒和台芒，发现它们的维生素C含量都低于10毫克/100克，最高的大黄芒为9.66毫克/100克，最低的大青芒

为4.29毫克/100克。

钾

芒果的钾含量为138毫克/100克，1个大个头的芒果其可食用部分可达到400克左右，吃掉一半就能补充276毫克钾，同时也能补充28毫克镁，可满足一般成年人每天钾需求量的近14%、镁需求量的近8%，这对维持血压健康较为友好。

胡萝卜素

芒果的果肉颜色偏黄，很多朋友一看就猜到了它富含胡萝卜素成分。《中国食物成分表》中显示，芒果的胡萝卜素含量高达897微克/100克，比很多常见的其他黄果肉水果都高，是木瓜的1.1倍、杏的2倍、橙子的5.6倍、柿子的7.5倍，更是菠萝的45倍。另外，有文献对比了大黄芒、大青芒、鹰嘴芒和台芒，其中的数据显示这4种芒果的β-胡萝卜素含量都非常高。最高的是大黄芒，高达4060微克/100克；最低的是大青芒，为2670微克/100克，鹰嘴芒和台芒的β-胡萝卜素含量分别是4010微克/100克、3870微克/100克。



芒果的正确吃法

不常吃芒果的人大多会感到无从下嘴，还有很多人吃芒果都是一通乱啃，搞得满脸都是芒果汁。其实，吃芒果是有技巧的。

可以将芒果清洗干净后，用刀从中间慢慢切开（注意避开果核），将整个芒果切成两

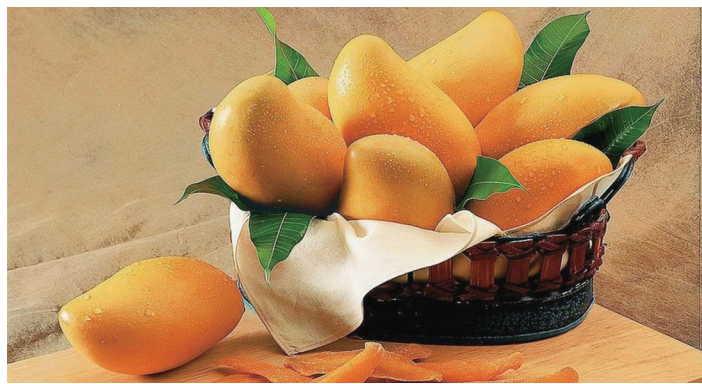
半，或者也可以在果核的位置左右各1刀，将芒果切成三段。然后将芒果果肉用刀划成十字花，把芒果肉翻出来，用刀削到碗里，端着碗坐下来慢慢吃，也可以直接用勺子挖。吃的过程中记得准备点纸巾，随时擦手擦嘴，避免弄脏衣服。

吃芒果的注意事项

即便芒果的营养还不错，也别吃太多了。因为芒果中的胡萝卜素含量丰富，而在一段时间内摄入的胡萝卜素太多，会导致过量的胡萝卜素进入体内，身体一时代谢不掉，就会沉积在皮肤里把皮肤“染黄”，出现高胡萝卜素血症。不过咱们不用担心，这种症状对健康并没有什么影响。只要停止摄入富含胡萝卜素的食物一周左右的时间就能自行恢复，皮肤就可以慢慢变回原来的颜色。

常吃芒果对身体有好处，但有一部分人在接触或食用芒果之后会出现过敏情况。芒果过敏一般分为速发型和迟发型两种，速发型一般在食用芒果后30分

钟就会出现水肿、红疹、荨麻疹和口腔过敏综合征，还有人在食用少量的芒果后会出现眼睛和嘴的瘙痒、眼皮的肿胀、大量流汗甚至带有休克特点的胸闷；迟发型一般在食用芒果后48小时或72小时出现症状，比如有接触性皮炎、眶骨膜水肿的疾病、湿疹的皮疹和水疱形成。这可能是由于芒果中含有蒽烯、漆酚、柠檬烯等成分，这些过敏原物质都能导致不同人群的接触性过敏皮疹。另外，芒果中的蛋白分子也是过敏原之一。如果接触或品尝芒果后出现了咳嗽、瘙痒、嘴唇和舌头灼烧刺痛、咽喉肿胀等症状，那可能是对芒果过敏。如果吃芒果出现了严重过敏现象，一定要及时看医生。



芒果最好别放冰箱

为了保鲜，买回来的水果统统塞入冰箱，这是很多人的统一操作。但芒果属于热带水果，它可不喜欢待在冰箱里。

虽然低温可以抑制芒果采收后呼吸作用以及后熟作用，但它对于贮藏温度比较敏感，温度太低会导致芒果产生生理冷害。芒果的最适宜贮藏温度是13~15℃，在贮藏温度低于10℃的时候就会产生冷害，表现为外果皮表面变色出现深褐

色斑点、麻点或凹陷病变，果皮成熟不均匀等现象。

另外，如果在15℃~20℃条件下贮藏芒果，还有利于促进芒果中单萜、倍半萜烯和芳烃这几类风味物质的合成；如果贮藏温度高于25℃，会使得这些风味物质含量显著下降，果实中醇和酯类含量的上升，风味品质降低。所以，买回来的芒果别直接塞入冰箱，放在家里阴凉通风处即可。



【小结】

平时工作和生活中用眼比较多的人，建议常吃芒果，因为芒果中含有的胡萝卜素是保护眼睛健康的“卫士”，能帮我们抵御蓝光对视网膜的伤害，预防夜盲症、干眼症等疾病，也具有一定的抗氧化作用。至于芒果的热量，“芒果控”们不用太担心，只有35千卡/100克，都没有苹果高，也仅为荔枝的1/2而已，别狂炫就不用害怕长肉。

（摘编自“科普中国”，作者薛庆鑫为注册营养师）