

六月荔枝到

买荔枝选绿红相间为好 吃荔枝切记过量

文|杨微微

又到了荔枝成熟的季节。荔枝的时令周期很短,集中上市不过一两个月。五月份,早熟品种的荔枝开始上市,而从六月开始,口感更好的荔枝会陆续上市。

与苹果、葡萄等水果相比,荔枝有很多优势,其中最重要的一点就是矿物质含量丰富,尤其是钾元素,每100克里有151毫克,而苹果和葡萄分别是119毫克和104毫克。不过,还是赶不上香蕉里的256毫克,但是从量上讲,吃荔枝分量超过香蕉很容易,所以,荔枝补钾效果应该不错。另外,荔枝中的B族维生素如核黄素、硫胺素、尼克酸等都超过苹果和葡萄很多。



荔枝的品种有近百种

北方人最常吃的荔枝品种是妃子笑,凭借着杨贵妃的名气,这种荔枝的销量也最大。但很多人不知道,荔枝品种有近百种,按成熟季节也有早熟、中熟、晚熟之分。

广州从化是著名的“荔枝之乡”,这里最受欢迎的荔枝品种则是桂味、糯米糍。桂味的果实较尖,上面的刺有点扎手,果实甜、果核小,而糯米糍果实呈心形,甜味浓,吃起来软糯。桂味是荔枝的上好品种,但因流通成本、保鲜期等问题,一般在珠三角售卖。桂味有两个品种:全红和鸭头绿(荔枝壳顶上有一小片绿,就像鸭子头一样),鸭头绿则更受欢迎。

荔枝离了树就会很快改变口感,要趁着新鲜吃。此外,水果入菜是粤菜特色,比如荔枝虾,荔枝的甘甜配上虾的鲜香,非常美味。

小心“保鲜水”泡荔枝

作为“水果之王”,荔枝口感香甜,但对保鲜的要求也极为苛刻。首先,因为荔枝含糖量高,采摘后,果实的呼吸作用比一般水果强,采摘后几天内,就会变得“人老色衰”。因此,荔枝采摘后,“一日色变,二日香变,三日味变,四日色香味尽去”。目前还没有好的方法将荔枝长期保鲜。

因此,一般都是采摘八成成熟的果子,直接放进带冰袋的泡沫箱里,然后再运输到全国各地的市场里。但未成熟的荔枝外皮泛青绿色,影响销售,有些商贩就会用“保鲜水”(添加微量硫酸或盐酸水制成)浸泡或者喷洒荔枝,让荔枝变成好看的红色,购买时要提高警惕。

正常成熟的荔枝一般绿红相间,颜色呈不规则分布。如果全身发红,有些壳上的凸起点发黑,可能用“保鲜



水”处理过。注意,大型超市售卖的荔枝一般会掺杂冰块或置于冷藏柜中,有利于保鲜,而没有低温保存措施的荔枝最好少买。

空腹尽量不吃 不宜过量吃荔枝

夏天喝碗荔枝绿豆汤也很清爽。简单做法就是在熬制绿豆汤的最后阶段,将去核的荔枝代替冰糖加入绿豆汤中,煮好的绿豆汤口感清甜,还含较为丰富的维生素,夏天喝很不错。荔枝现摘现吃口感最好,但不能多吃,根据个人体质,少则几个,多则十几个。

好吃的水果有很多,不少人酷爱吃荔枝。荔枝味道香甜是健康饮食,因为荔枝营养丰富,常吃荔枝还能补气补血。虽然荔枝好吃,在食用的时候也要注意方法,千万不能空腹吃荔枝。

荔枝的含糖量很高,空腹食用会刺激胃黏膜,会出现胃痛胃胀。而且

空腹食用过量会因体内突然加入过量高糖分,而发生“高渗性昏迷”。

大量进食荔枝且吃饭很少,容易引发突发性低血糖症,出现头晕、口渴、恶心、出汗、肚子疼、心慌等现象,严重者会发生昏迷、抽搐、心律不齐等。这些症状都是大量食用荔枝后产生的突发性低血糖,医学上称为荔枝急性中毒,也叫“荔枝病”。一次食用荔枝不要超过10个,多食会令肝火上升,喉干舌燥,严重的会引起恶心、四肢无力、晕眩等不适。尤其对于儿童,吃3-4个即可,吃多易生热病。所以,荔枝再好吃,我们也要适量。荔枝的吃法有很多,除了直接食用外,你还可以用荔枝制作一些甜品,丰富自己的夏季餐桌。

若食用荔枝过多,会出现腹胀、频频肚痛,即俗称的“中毒”。“中毒”可用荔枝壳煎水饮用来治疗,或吃几片鲜柠檬或饮杯柠檬茶,也可消除胀满和止痛。

“讲文明 树新风”公益广告



天地“粮”心， 珍惜莫蚀。



请爱惜我们的粮食，杜绝浪费

中共瑞安市委宣传部
瑞安市文明办 宣
瑞安日报社