

乐活时代
LOHAS

黄澄澄的芒果、碧绿绿的西瓜、粉嫩嫩的桃子……炎炎夏日,五彩缤纷又清甜多汁的水果纷纷上市,格外诱人。天气渐热,市民对于水果的热情日益高涨,如何挑到品质好、味道佳的果品大有学问。营养专家指出,挑选水果时不要被漂亮的外表迷惑,有时“貌不惊人”的更健康更好吃。

一闻二看三捏,挑选水果有学问

芒果:

一般上品为“鸡蛋芒”,口味纯正,馥郁芳香;果核扁小,果肉丰富。不要挑有点发绿的,这种没有完全成熟。果皮有些皱褶的,千万不要以为它不新鲜,那样的芒果虽然放置了一段时间,但其多余水分得到蒸发,留下糖分在果肉中,所以这样的芒果最甜且口感润滑。

西瓜:

同一品种,选择大的;同样大小,轻的为熟瓜。熟瓜的特征是瓜皮较薄、光滑、纹理清晰,瓜蒂、瓜脐部位向里凹入,藤柄向下贴近瓜皮、近蒂部粗壮青绿,用手弹声音清脆,熟度刚好。声音较沉闷则表示西瓜过熟。

香蕉:

香蕉不要挑两头有绿色的,那是处理过的,并且个儿不要太大,小些的香蕉才好。圆润且没有棱角的才是好香蕉(正常黄色,略带芝麻点)。



草莓:

草莓不要买太红的,颜色越是鲜艳可能就越酸。买草莓的时候不要选个头非常大、形状奇怪的那种。要选大小一致的,小一点更安全,颜色不要特别红,里面最好带点白色的小点点,这样的草莓较为香甜。

荔枝:

荔枝以果形圆而略尖,果皮具刺手感觉的为佳。不要选去枝的一种。若变瘀红或啡色,摸时有脆硬感觉,不新鲜。

桃子:

首先看果型大小,着色程度,以果个大、形状端正、色泽鲜艳者为佳。其次看果肉,果肉白净、粗纤维少、肉质柔软并与果核黏连、皮薄易剥离者为优。反之,果肉色泽灰暗、粗纤维多、果肉硬、果核易剥离者为次。水蜜桃如果要现吃可挑软的,这样可确保水分足、甜度高。

专家建议:挑水果别只挑漂亮的

不少市民挑选水果时喜欢选择外观漂亮的水果,其实有些其貌不扬的水果可能口感更佳。

专家介绍,果实生长中受到外界的压迫、水分以及糖分等影响,都可能导致外表发生变化,这些在适当的“逆境”下生长出来的果实,口感更佳。因为“逆境”往往会刺激果实中的乙烯更快释放,而乙烯是刺激果实成熟的一种物质。

而且水果的外观对其营养成分影响不大,通常水果的营养成分主要包括糖、蛋白质、脂肪、矿物质、维生素、纤维素等,其中人们比较看重的矿物质和维生素,在果实中所占比例不到1%,其他主要是水分。所以,就同类水果而言,长相对于营养成分并不存在很大影响。

不过,也并非所有不好看的水果营养都更好。在选择水果时一定要不要选择外皮破裂的,因为外皮对水果有保护作用,如果外皮破裂,果实就可能被许多细菌及虫卵等污染。

三大诀窍

外形完好

不论何种水果,果实饱满、大小适中(表示果实发育完全)、外形完好、无碰伤及病斑等,都是基本的选择要点。而果实拿上手沉甸甸、具重量感,通常表示水分含量高,吃起来应是“香甜多汁”,如果拿起来轻轻的,可能已经储放一段时间,里面的养分及水分丧失大半。

观色闻味

观色、闻味也不能少。成熟的水果多半散发或浓或淡的果香,且色泽亮丽,尤其像芒果、菠萝、木瓜、苹果、香瓜、水蜜桃等,更要色、味俱全才是品质好的保证。

听声辨好坏

选某些水果时,需要先练一练弹指和辨声的功夫。像是拿起西瓜拍一拍,如果声响清脆,表示熟度正好,水分也充足。假使西瓜是切开来卖,则要选果皮薄、果肉鲜红、没有裂开的,才不至于过熟。如果是选菠萝,也可用手指弹一弹,回声坚实厚重,才为好菠萝。