

2024年5月15日 星期三 责编 叶红 版式 罗梅 校对 汪智博

杨梅酸甜可口 好吃也别贪嘴

又到一年杨梅成熟的季节，一簇簇红色的杨梅果挂满了枝头。“南方珍果，首推杨梅。”杨梅一直是果中珍品，被誉为“果中玛瑙”，其口感独特，酸甜爽口，是夏天不可缺少的时令水果。

每年五六月份，杨梅飘香，正是品尝其独特风味的绝佳时期。成熟的杨梅，紫黑如墨，仿佛吸收了夏日的精华。一旦咬开，酸甜交织的口感瞬间在口腔中爆发，果肉鲜嫩多汁，口感独特，让人欲罢不能。但是，杨梅能多吃吗？吃杨梅时如果发现虫子，你还敢吃吗？



每年五六月份是品尝杨梅的绝佳时期。图据视觉中国

在中国，杨梅的主产区包括浙江、福建、江苏、广东、湖南、江西等地。其中，浙江省的栽培面积最大、产量最多，有着悠久的栽培历史和丰富的品种，所以也有“世界杨梅看中国，中国杨梅看浙江”的说法。

有很多同学可能会问，杨梅这么好吃，它的营养价值如何呢？来自成都市第一人民医院的临床营养科营养师李佳容介绍：“杨梅含水量比较高，可以达到90%以上。正因其含水量丰富，所以也有‘望梅止渴’的说法；同时杨梅属于低糖的水果，碳水化合物含量仅为6.7g/100g，还不到苹果的一半。杨梅中还含有丰富的黄酮类化合物，如花青素，具有抗氧化、抗炎、抑菌，预防心脑血管疾病、缓解眼部疲劳、预防视力下降等功效。”

杨梅鲜果除了可以清洗干净后直接食用之外，还能加工成杨梅酒、杨梅粉、杨梅果汁和杨梅果干等产品，味道都不错。“但再好的水果也不宜多食，杨梅会刺激胃酸分泌导致消化道溃疡，胃酸过多的患者不宜多吃，老人、小朋友以及胃肠道消化功能较弱的人群‘浅尝’即可。”李佳容提醒道。

根据《中国居民膳食指南》建议，水果每天摄入量最好控制在200g至350g。推荐大家两餐之间作为加餐吃15颗杨梅，最多不要超过20颗，这样既享受到了酸甜可口的杨梅，也不必担心空腹或者摄入过多导致的胃肠不适。

食用杨梅前，在用清水清洗时会“掉”出不同的颜色，看着自己清洗杨梅的手指，甚至被染上了红色，你可能会疑惑杨梅为何会掉色。

“清洗的过程中，杨梅掉色很正常，这是因为杨梅中含有水溶性的花青素。清洗时，成熟的杨梅表皮受损后花青素就会流入水里，导致水有了红色。一般来说，越是成熟的杨梅，花青素含量就越高，所以清洗之后的水看起来颜色也会更深。”李佳容解释道。

作为一种水溶性色素的花青素，遇水溶解后就会发生掉色现象。当杨梅成熟到一定程度，冲洗时的水压、搅动时的触碰，或者是运输储存过程中的磕碰、颠簸，都有可能造成杨梅果肉细胞壁的损伤，从而使花青素溶出，导致杨梅掉色。所以，看到杨梅掉色时，不必过于担心。



杨梅上的果蝇幼虫微距特写。图据视觉中国

杨梅好看也好吃，但总是会遇到些小问题，果肉里经常会出现胖乎乎的小虫子，食用时可能会让人有点膈应，难以下嘴。

杨梅里出现虫子，主要是因为杨梅的香味会吸引果蝇在繁殖季节产卵。果蝇的卵孵化成幼虫后，会钻入杨梅的果肉中，以果肉为食。别被它们的外表给吓到了！这些果蝇幼虫一般不会有毒。它们从出生到成长都在无污染的环境中，不会带病菌，所以就算不小心误吃，也不必过于担心。这么说，不知道有没有安慰到爱吃杨梅的你们。

同时，果蝇也是一种不耐热的生物，生存的上限温度为35℃至36℃，高于36℃时间稍长即会死亡，我们人体正常体温都高于36℃；并且胃里所含的胃酸，也会让果蝇“受不了”，在人体的高温和胃酸的助力下，果蝇也就被消化掉了。

为避免吃到杨梅里的虫子，李佳容建议可以将杨梅用盐水浸泡10至20分钟，在这个过程中果蝇幼虫会自己出来，浸泡后再用清水过一遍即可。在这个过程中，盐水浸泡时间不能太长，以免营养流失、口感变差。

「望梅止渴」的杨梅

杨梅为什么会掉色？

杨梅有虫不要怕