

“芒果营养丰富、嫩滑香甜，素有“热带果王”的美誉。不少细心的小朋友会发现，水果店里有时会摆放着长了黑斑的芒果，店家一般也会进行打折售卖，那么，芒果为什么会会长黑斑？长了黑斑的芒果还能吃吗？”



长黑斑的芒果。
图据中国消费者报

芒果长了黑色斑点还能吃吗？

1 芒果长黑斑是因为“生病了”

金黄色的芒果长了黑色的斑点，其实是因为它病了。中国热带农业科学院南亚热带作物研究所吴婧波表示，黑斑出现的原因很多，较常见的是“芒果炭疽(jū)病”，这是一种由植物病原真菌炭疽菌引起的芒果采前和采后的重要病害。它是一个“破坏家”，可以损害芒果叶片、花序、果实和枝梢，造成采前失收；它还是一个“潜伏者”，采前看似无病的果实，常在采后贮藏期发病，发病初期果皮上出现褐色小斑点，周围有黄晕，数个病斑融合后形成大斑，就出现了市场上的黑斑芒果。

不过，芒果炭疽病和人的炭疽病是两码事，这种只侵染植物的病菌并不危害人的生命安全。对热带水果来说，“炭疽病”很常见。比如熟透了的香蕉，表皮就有很多黑褐色的斑点，这也和果皮上“潜伏”的炭疽病菌有关。

2 长了黑斑的芒果要谨慎食用

除了炭疽病菌这种病原性病害可引起芒果的黑斑，一些生理性病害也会引发类似“症状”，最常见的是低温贮藏造成的冷冻伤害或运输过程中被挤压的伤痕。芒果是呼吸跃变型水果，本身冷敏性很强。同时，芒果果皮含有多酚氧化酶，遇到上述两种情况，果皮内的细胞就会受到损伤，细胞中的酚类物质会被氧化成褐色的醌(kūn)类物质释放出来，形成小黑斑。

至于长了黑斑的芒果能不能吃，专家认为应区别对待。如果仅是由生理性病害引起的，大多数情况下果肉无变质情况，撕掉表皮后可放心食用。若是由病菌引起的病变，芒果表皮上的黑点已有指甲大小，且分布较多，或果皮有裂纹、分泌物渗出，就建议大家不要再食用了。病菌本身或者其产生的代谢产物虽不一定危害人的生命，但有可能对人体健康造成威胁。

同时，无论是生理性还是病理性芒果病害，都会使芒果的品质大打折扣。误食变质芒果会引起食物中毒，并出现腹泻、腹痛、呕吐、头痛等症状。因此，如果无法辨别芒果长黑斑的“病因”，应该谨慎食用。



2024年6月，在四川攀枝花城区，作为绿化景观的芒果树，果实累累挂满枝头。
本报资料图片



2024年3月22日，海南省陵水黎族自治县英州镇的农民在采摘芒果。
图据新华社客户端

3 挑选芒果时不能只看颜色

买芒果时，很多人把果皮颜色作为判断芒果是否成熟的标准。那么，这样的常识到底靠不靠谱呢？

中国热带农业科学院南亚热带作物研究所研究员王松标说，全世界约有2000多个芒果品种，遗传多样性很丰富，果皮颜色就有绿色、黄绿色、黄绿色盖红色或艳红色。虽然大多数芒果成熟后果皮呈金黄色，但也有品种是呈现黄红色、黄绿色或青绿色的。比如原产于美国的凯特芒，果皮大部分呈淡绿色，向阳面和果肩呈淡红色；红象牙芒，果皮是淡淡的粉红色和绿色相间；桂七芒、椰香芒以及泰国的青皮芒，在采摘时果皮呈青绿色，有的后熟过程中呈青绿色或绿黄色。

而芒果果皮的顏色变化主要取决于果皮中所含的叶绿素、类黄酮以及花色素苷(gān)等呈色色素的降解与合成程度。一般来说，芒果在后熟过程中，果皮所含的叶绿素是降解的，而类黄酮及花色素苷是不降解甚至是合成的。因此，有些刚采摘时带绿色的芒果在催熟过程中会转成黄色或黄红色，而如果这个过程中叶绿素降解不充分，就是绿色或黄绿色的。

和果皮不同，芒果成熟过程中，果肉内含物是淀粉转化成了糖，酸性物质降解、香气物质形成。因此，察颜观色的办法并不靠谱。辨别芒果是否成熟，王松标建议最好还是通过摸、闻等方法来判别。

摸：用手轻摁芒果果肩部。触摸时，感觉果肉由硬实变成松软或有弹性，则表明后熟完成，可以食用。若仍硬实无弹性，则说明芒果没有完全后熟，此时食用酸度较高、甜度较低。

闻：成熟的芒果有浓郁的果香，特别是靠近果蒂的部位，香味更浓烈。

华西都市报-封面新闻
记者 叶海燕
综合青瞳视角、中国消费者报