

# 又到芒果上市季 几类人群不宜吃

进入5月,不管是到超市还是去水果店,都能看到不同品种的芒果摆上货架,黄的、青的、红的,散发出独特且浓郁的果香,让人馋得直流口水。芒果果肉细腻多汁,口感香甜,营养丰富,更有祛痰止渴、生津益胃、利尿解渴、清肠美肤、抗菌明目等功效。

芒果味美,如何才能吃出新花样?美食当前,怎样吃才不会过敏?不能与芒果同吃的有什么?一起来了解下吧。

## ◆食之有度 吃出健康来

芒果虽然食用好处很多,但并非人人皆宜,每到芒果上市高峰期就有很多因食用芒果

而过敏、患皮炎的患者就诊。那么,怎样预防芒果过敏?有些人不能吃芒果?

### A、如何预防过敏?

把芒果切成小块后再吃,这样就可以避免狼吞虎咽时把芒果汁弄得满脸都是,导致皮肤过敏。如果不小弄到皮肤上,应该立即用清水洗干净,

切忌用肥皂水、热水,更不能在面部用化妆品,否则可能会加重过敏。若过敏症状比较严重,如出现疹子或红肿,就不要随意食用了。

### B、哪些人不能吃芒果?

#### 1、过敏体质人群

芒果除了富含蛋白质、糖类、膳食纤维、胡萝卜素、维生素C、维生素A、矿物质等对人体有益的营养成分,同时也含有刺激性致敏物质,如单羟基苯、二羟基苯、醛酸等,会刺激皮肤黏膜而引起面部发红、口周水泡或疙瘩、皮肤瘙痒、发烫等过敏现象。

#### 2、哮喘病人

无论是芒果香气、芒果汁还是芒果肉,都含有致敏成分,可能引起哮喘病人过敏,诱发哮喘发作,故哮喘病人不宜食用芒果。

#### 3、皮肤病患者

根据中医理论,皮肤病多是源于湿热,而芒果性寒,有湿毒、荨麻疹、湿疹、脸上长痘、肿瘤、脚气、白带异常及疮疡流脓等患者不宜食用芒果,否则会导致病情恶化加重。

#### 4、糖尿病人

芒果含糖量较高,糖尿病人食用后容易导致血糖升高,不利于病情控制,因而糖尿病人需慎食芒果。

#### 5、湿气重的人

芒果含有湿毒,湿气重的人食用后会令体内湿气加重,而湿气重的人容易患风湿、咳嗽等。

## ◆巧剥芒果 不流汁不脏手

芒果味美多汁,剥芒果皮却让不少人觉得麻烦。其实,芒果剥皮讲究技巧,完全可以不流汁、不脏手。

#### 方法一:硬币剥皮法

- 1、首先准备一枚硬币,顺着芒果皮从头到脚刮遍全身;
- 2、给芒果做完“按摩”后,就可以从顶部轻松剥下芒果皮了。

#### 方法二:划井开出“芒果花”

- 1、首先贴着芒果核将芒果竖切两刀,一分为三,切下来的芒果核扔掉;
- 2、然后顺着果肉划井字,切好后将果肉轻轻往外翻即可开出“芒果花”,这时候也可以用勺子或刀顺着刮下切好的果肉。

#### 方法三:水杯剥皮法

- 1、首先还是将芒果一切为三,芒果核扔掉,或者啃掉残留的果肉;
- 2、然后握住芒果,将芒果肉紧贴杯壁用力向下刮,就能将果肉和果皮分离。

#### 方法四:三个动作取果核

- 1、先在芒果中间横切一刀一分为二;
- 2、然后两手轻轻转动芒果两头就能分离开了;
- 3、用勺子贴着芒果皮就能轻轻挖出里面的果肉了;
- 4、另外有果核的一半,一手抓着果核轻轻往外转一下,就能取出来了。



## ◆色香味美 家常好吃法

### 芒果牛奶西米露

- 1、用刀纵向切开芒果,在切开的芒果肉上横向切几刀再纵向切几刀,再用刀沿着芒果底部将果肉轻轻切下来即成芒果粒。
- 2、锅内煮适量的水,水开后加入西米,用木匙不时搅拌,煮至西米只有中间的一点点白芯后熄火,加盖焖5分钟。
- 3、将煮好的西米过冷水,冲洗至晶莹剔透不粘连时放入器皿中备用。



- 4、将牛奶倒入器皿中。
- 5、淋入少许蜂蜜,加入西米和芒果粒即可。

#### 小贴士:

- 1、做芒果西米露建议选用小芒果,与大个头儿的芒果比起来,小芒果与牛奶结合后味道更为浓郁,分量也刚好。
- 2、用蜂蜜代替糖不但可以使甜味更自然,还能够通润肠道,滋养美容

## 链接

### 自制零添加酸甜芒果酱

- 1、芒果去皮去核取果肉(800克芒果大概有400克果肉)。
- 2、锅开中火,倒入芒果粒翻炒至变软烂。
- 3、加入砂糖和麦芽糖继续翻炒。
- 4、这时由于糖的加入会变稀,继续不停翻炒,边炒边将芒果块铲碎。
- 5、直至炒到很粘稠,挤入柠檬汁。
- 6、拌匀,关火,晾凉,



盛到容器中密封,冰箱内保存即可。

#### 小贴士:

- 1、芒果是偏甜的,所以加入适量柠檬汁会有酸甜的口感;
- 2、糖是天然的防腐剂,所以虽然芒果本身已经够甜但也不要糖量减得过多,这样可以延长保存期限;
- 3、没有麦芽糖的话最后可以调水淀粉来增稠;
- 4、因为没有添加任何防腐剂,所以做好后要尽快食用,此种方法做好后,密封放在冰箱里可以保存大概2周。

整理/欧林菊

### C、芒果不能与什么同吃?

#### 1、大蒜等辛物。

芒果中含有大量的果酸、氨基酸、蛋白质等,这些物质中含有刺激性物质比较多,接触到人体的皮肤后,就会造成过敏,严重者会出现红肿、疼痛现象。

#### 2、海鲜。

芒果或海鲜两者同时吃不容易消化,而且芒果与海鲜两者都是易过敏的食物,如果同食的话,容易过敏。

#### 3、菠萝。

芒果、菠萝本身就含有易

引起皮肤过敏反应的化学成分,鲜芒果中含有单羟基苯或二羟基苯,不完全成熟的芒果里还含有醛酸,他们对皮肤黏膜有一定的刺激作用,可引发口唇红肿,重者还会出现水泡和糜烂。而菠萝中含有甙类、菠萝蛋白酶等物质,对人的皮肤、血管等有一定的副作用,且这种过敏常为速发型,多在吃菠萝后1小时左右会出现皮肤瘙痒、潮红、多汗、四肢及口舌发麻。

