

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？哪些人不能吃芒果？

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。如果不小心弄到皮肤上，应该立即用清凉水洗干净，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让体内湿气加重，而湿气重的人容易患风湿、咳嗽等。

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。

◆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”

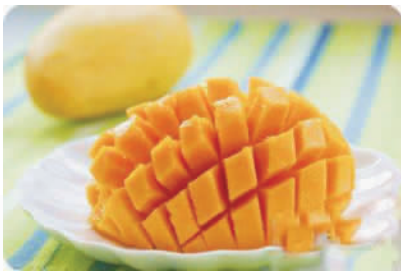
- 1、首先贴着芒果核将芒果竖切两刀，一分为三，切下来的芒果核扔掉；
- 2、然后顺着果肉划井字，切好后将果肉轻轻往外翻即可开出“芒果花”，这时候也可以用勺子或刀顺着刮下切好的果肉。

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吧糖量减得过多，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

