

# 科普芒果的营养功用以及保存方法

芒果是我们常见的一种热带水果，营养价值高，是很多人都喜欢吃的水果。芒果有哪些营养价值和功效呢？芒果应该怎么吃，怎样贮存，还有吃芒果应该注意哪些呢？芒果（mango），又名杧果、檬果、庵罗果、庵罗子、沙果梨、蜜望子、望果等，为漆树科芒果属热带常绿大乔木，树的寿命长达几百年。芒果是世界卫生组织公布的十大最佳水果之一，其产量居世界水果第5位。我国广东、广西、海南、福建、云南、贵州和四川攀枝花市的干热河谷地区均有芒果种植。芒果的营养价值很高，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、钙、铁、磷、钾、钠、铜、镁、锌、硒、锰、VB、VB2、尼克酸、VC、VE、VA、胡萝卜素，还含有丰富的没食子酸、槲皮素、芒果酮酸、异芒果醇酸、阿波酮酸、阿波醇酸等醇类化合物和芒果甙、类黄酮、超氧化物歧化酶、β-隐黄质、番茄红素、丁香酸、栝精等，集热带水果精华于一身，有“热带果王”的美誉。芒果的保健功能芒果性凉，味甘酸，入肺、脾、胃经。有益胃、解渴、利尿的功用。主治口渴咽干，食欲不振，消化不良，晕眩呕吐，咽痛音哑，咳嗽痰多，气喘等病症。芒果具有很好的保健功能。

- 1、抗氧化抗癌：芒果含有大量的超氧化物歧化酶及类黄酮等多种活性成分，这些活性成分具有防癌、抗癌的作用。
- 2、防治心脑血管疾病：芒果含有维生素、矿物质等，除了具有防癌的功效外，同时也具有防止动脉硬化及高血压的食疗作用。芒果中含维生素C量高于一般水果，且具有加热加工处理，其含量也不会消失的特点，常食芒果可以补充体内维生素C的消耗，降低胆固醇、三酯，有利于防治心脑血管疾病。
- 3、祛痰止咳：芒果中所含的芒果甙有祛疾止咳的功效，对咳嗽痰多气喘等症有辅助治疗作用。
- 4、护目养颜延缓衰老：芒果的糖类及维生素含量非常丰富，尤其维生素A含量占水果之首位，具有明目的作用。
- 5、健胃止晕：食用芒果具有清肠胃的功效，对于晕车、晕船有一定的止吐作用。
- 6、抗菌消炎：芒果未成熟的果实及树皮、茎能抑制化脓球菌、大肠杆菌等，芒果叶的提取物也同样有抑制化脓球菌、

大肠杆菌的作用，可治疗皮肤、消化道感染疾病。芒果的食用方法 1、芒果成熟后直接食用是芒果最普遍的食用方法，能最大地保留芒果的口感风味和营养价值。把成熟的芒果洗净，然后用水果刀纵向从头到尾划一刀，紧贴着果核把芒果切成两半。将有果核的那一半再切一刀把果核剥离出来，再把果核上连着的果肉剔掉。接下来在吃之前，用刀在芒果纵剖面上纵向、横向再划几刀，注意不要划破果皮。吃的时候只要用手指向上一顶，就可以方便地吃到可口的芒果了。2、广东广西部分地区的人喜欢把芒果腌酸后食用，有的喜欢把生的芒果去皮，果肉加入辣椒等调料食用。3、芒果可以通过深加工制成芒果干、芒果果脯、芒果酱、芒果罐头等。

吃芒果的注意事项 芒果好吃，但不宜多食；芒果的糖分含量较高，因此糖尿病患者不宜食用；饭后、空腹情况下都不宜大量食用芒果；肾病患者最好少吃芒果，因为芒果是高钾水果，易加重慢性肾病的症状；女性经期也不宜食用。

芒果如何贮藏： 1、芒果属于呼吸跃变型水果，果实适宜六至八成熟时采收，此时芒果质硬、味涩，需经过后熟（即果肉所含的淀粉水解为可溶性糖类）才可以食用。芒果常温下贮藏期一般只有7-12天，适度低温贮藏可以延长芒果的保鲜期，市面上常用10°C-13°C的冷库贮藏，低于10°C时，芒果容易遭受冷害而无法后熟。因此芒果还没熟透不适宜放在冰箱中过低温度冷藏，否则无法后熟变软。当芒果变软、熟透后，就可以放冰箱保存了。但是保鲜期不会太长，因为即使冰箱冷藏也无法阻止采后病害的发展。炭疽病和蒂腐病是芒果采后最主要的两大病害。芒果贮藏中后期，果皮上出现的黑色斑块就是采后病害发展的表现，病斑会随着时间延长而不断扩大，甚至果肉腐烂渗出黑褐色汁水。2、芒果在避光、阴凉、通风干燥的环境下更利于芒果的保存。采果时留2~3cm的果梗，芒果的枝蒂处要尽量保持干燥完整，切不可把枝蒂处留有的一点枝条全部拔掉，不然果胶会沾到芒果上，不易清理且芒果易坏。如果想让芒果尽快成熟变软，可以将芒果和熟香蕉放在一起，利用香蕉释放的乙烯气体将芒果催熟。3.芒果熟透后，可以制成果浆；或者整个放入冰箱冰冻，此法可长期保存芒果，解冻后食用，别有一番滋味。（实习生：谷幸）

[df/21257-科普芒果的营养功用以及保存方法.pdf" rel="alternate" download="21257-科普芒果的营养功用以及保存方法.pdf" target="\\_blank">下载本文pdf文件</a></p>](#)