气候因素成涨价主因



【近期上市水果盘点】

下月起一批时令水果将大量上市

随着炎热的夏季即将到来，很多人在茶余饭后都会选择吃些水果，不仅清凉爽口也对身体有益。夏季的水果种类繁多，每年6、7月份都会有一批时令水果大量上市，它们都包含了哪些呢？

西　瓜

西瓜为夏季消暑圣品，果实外皮光滑，呈绿色或黄色有花纹，果肉成熟时呈红色或黄色，肉质细嫩松爽，凉甜可口，汁多味甜。西瓜的产量十分丰富，差不多每一株藤就可以结出达100个果实。正常情况下西瓜在3月中、下旬播种育苗，4月中、下旬定植，6月下旬开始收获并大量上市。秋西瓜则是7月上中旬播种，9月下旬开始采收上市。

在判断西瓜是否成熟时，购买者可以通过观察西瓜皮的方法：成熟的西瓜瓜皮发亮，花纹清晰，表皮细筋突起，则表示西瓜已成熟。而最常见的是敲打西瓜的方法，购买者可一只手托起西瓜，当另一支手轻轻敲瓜皮时，发出低沉混浊的“膨膨”声，托瓜的手会有震颤感，说明已成熟。

荔　枝

荔枝性平味甘、生津止渴，是夏季鲜美的佳果，最佳采摘时间为每年的6月至7月。荔枝一直以它的形美味香、甘甜多汁赢得大家的喜爱,但吃多却容易上火甚至低血糖,因此吃荔枝时不可贪多，适量即可。

在吃荔枝时需要注意的是，一般成人每天不要食用超过300克荔枝，儿童则一次不要超过5 颗，最好在饭后半小时内食用。在吃法上，可以将荔枝去壳去核，将荔枝肉浸入淡盐水中，然后再取出食用；或将荔枝连皮浸泡在盐水中，置于冰箱内再食用，这种方法既爽口，又不易上火。

火龙果

火龙果营养丰富、功能独特，最佳采摘时间为每年的6月～7月。它含有一般植物少有的植物性白蛋白以及花青素，丰富的维生素和水溶性膳食纤维。在夏季25℃～30℃的室温状态下，火龙果的保质期可超过2个星期。

在食用时需要注意的是，火龙果不宜于牛奶同食，糖尿病人、女性体质虚冷者、脸色苍白、四肢乏力、经常腹泻等症状的寒性体质者也不宜多食。在选购方面，火龙果表面红色的地方越红越好，绿色的部分也要越绿的越新鲜。购买火龙果时应用手感觉，选择越重的越好，这表明火龙果密度越大，汁多且果肉丰满。

杨　桃

杨桃是外皮坚硬，内里酸甜多汁，可以食生果或饮汁，最佳采摘时间同样为每年的6月至7月。杨桃对于人体有助消化，滋养，保健功能，对于疟虫有抗生作用。果汁能促进食欲，有帮助消化、治疗皮肤病的功效。

在食用杨桃时需要注意的是，杨桃性稍寒故过量食用易导致脾胃湿寒，有碍食欲及消化吸收。所以，无论食生果或饮汁，最好不要冰凉及加冰饮食。

水蜜桃

水蜜桃的成熟时间是在夏季，早熟的桃子在每年6月至7月就会成熟，到了8月就会有大量的水蜜桃成熟，然后一直延续到9月的晚桃。在这些时间段里吃水蜜桃基本上是应季的，也是对健康最有利的。

李　子

李子不同的品种上市的时间也不同。一般最早的李子是在5、6月份就上市了，早熟品种则是6月上旬开始上市，最好吃的应在8、9月期间成熟。在保护地栽培的早熟李子在4月下旬即可上市。

李子具有很多对人体有益的作用，其中包括促进胃酸和胃消化酶的分泌，有增加肠胃蠕动的作用，因而食李能促进消化，增加食欲。新鲜李肉中还含有多种氨基酸，如谷酰胺、丝氨酸、甘氨酸、脯氨酸等。

【夏日水果推荐】

夏季来临 吃这些水果对身体有益

夏天的水果不仅有色泽宜人的草莓、菠萝，还有汁多味美的西瓜、桃子等。各种水果有什么不同的营养素?夏天吃什么水果最好呢?有专家认为，每一种水果的营养价值和药用价值各不相同，如果在夏天有针对性地选购并食用水果，可以达到滋生养体的功效。

西　瓜

西瓜中含水分93.8%，脂肪量微少，却几乎包含了人体所需的营养成分。西瓜富含维生素A、B1、B2、C，葡萄糖、蔗糖、果糖、苹果酸、谷氨酸和精氨酸等，有清热解暑、利小便、降血压的功效，对高热口渴、暑热多汗、肾炎尿少、高血压等有一定的辅助疗效。在炎热的夏天，吃一块冰镇的西瓜，不仅甜美，而且还能有效防暑降温。

苹　果

苹果不仅含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素、矿物质、苹果酸等，还有一种宝贵的果胶成分，果胶是一种可溶性纤维素，能促进胃肠蠕动，调理肠胃，并和胆固醇结合，帮助人体排出体外，达到降低胆固醇的目的，其中果胶也会和胆囊中的胆固醇结合排出，可以稀释胆汁，有预防胆结石的效果。

香　蕉

香蕉的营养价值相当高，是天然钾的来源，含有可以抑制引发高血压、心血管疾病的钠，有利于维持正常血压和心脏功能。香蕉中还富含让人远离忧郁的维生素B6及对抗紧张的矿物质镁，并也是必须氨基酸——色氨酸的超级来源，其和维生素B6、烟碱酸及镁一起作用，是人体制造血清素的主要原料，具有抗忧郁、镇定、安眠之功效。

哈密瓜

哈密瓜瓜肉中含有干物质18%，含糖量15%。此外，哈密瓜还含有多种对人体有益的微量元素，在每100克瓜肉中还有蛋白质0.4克、脂肪0.3克、灰分元素2克、钙14毫克、磷10毫克、铁1毫克，维生素的含量比其他水果也毫不逊色。

菠　萝

菠萝中含有大量的果糖，葡萄糖，维生素A、B、C，磷，柠檬酸和蛋白酶等营养物。菠萝其味甘性温，具有止渴、消食止泻之功。菠萝所含的维生素B1，能增进人体的新陈代谢，有效地去除疲劳。菠萝每100克果实中所含的维生素C高达30毫克，并含有丰富的水分。它的果肉中和木瓜一样含有一种能分解蛋白质的酵素，因此它能柔软肉质、消解血块。

柠　檬

柠檬果实能润肺理气，新鲜汁含多种肌酸、维生素，对人体新陈代谢有帮助，具有美白效果，还兼具多种保健功效。柠檬果肉瓤表面的白色网路丝，含维生素P，能防治高血压，具化痰功效。

木　瓜

木瓜不仅是一种美味的水果，还有医疗效果。木瓜中含有一种称为番木瓜的重要消化酶，可将蛋白质类食物分解成可消化的状态，可溶解高达其本身35倍的瘦肉，这就是人们会以木瓜来治疗蛋白质消化障碍的原因。

葡　萄

葡萄中的葡萄籽所具有的抗氧化效果强于维生素C与维生素，葡萄籽含有大量的OPC抗氧化剂，OPC是一种强效类黄酮，主要存在干表皮与种子里，红色葡萄籽尤其是OPC的有效来源，是增力A人体内抗氧化活动的潜在关键，可保护免疫氧化损伤，并延缓老化过程。

猕猴桃

猕猴桃具有解热、止渴等功效。猕猴桃中含有丰富的糖分、维生素C等营养素，尤其维生素C的含量更是高于梨和苹果。