

## 穿“豹纹”，因为芒果生病了

金黄的果皮上“点缀”着大大小小的黑色斑点，乍一看和“狂野霸气”的豹纹确实有几分相似。近日，网传广西南宁一家水果店售卖2元一斤的“豹纹芒果”，着实收获了一波流量。

芒果穿“豹纹”，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分析说，“豹纹”出现的原因很多，较常见的是芒果炭疽病，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”，可以危害芒果叶片、花序、果实和枝梢，造成采前失收；它还是一个“潜伏者”，田间看似无病果实，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病，就出现了市场上的“豹纹芒果”。

不过，芒果炭疽病和人的炭疽病完全是两码事，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，表皮上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。

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，遇到上述两种情况后，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类物质释放出来，形成小黑斑。

因此，“豹纹芒果”并非什么新品种，而是芒果品质等级下降或贮藏过久的表现。

至于这种芒果能不能吃，吴婧波认为应区别对待。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，撕掉表皮后是可以放心食用的。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。吴婧波提醒消费者，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。消费者如果无法辨别“豹纹”的病因，应该慎食。



## “豹纹芒果”要慎食

□ 李建

芒果，营养丰富、嫩滑香甜，素有“热带果王”的美誉。眼下正是芒果飘香的时节，一条“豹纹芒果”的热搜短视频引发热议。芒果穿“豹纹”，到底是咋回事儿？吃芒果，您还应该掌握点啥知识？不妨听听热带水果研究领域的专家如何说。

## 熟不熟，察颜观色还不够

买芒果，很多人都青睐外表美艳的黄色，更有不少人把果皮颜色作为判断芒果是否成熟的“金标准”。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，果皮颜色方面就有绿色、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。

王松标进一步解释说，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位，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：**除了摸，还可以用闻的方法来判断。成熟的芒果有浓郁的果香，特别是靠近果蒂的部位，香味更是浓烈。

大多数时候，消费者在超市可能都会买到没有熟透的芒果，这又是怎么回事儿呢？

王松标解释说，芒果和香蕉一样，是呼吸跃变型果实，不耐贮藏，在果园若等到完全成熟软化采摘，有些品种会大量落果，有些品种甚至会出现烂心，造成损失，而且完全成熟采摘的芒果无法长途运输。因此，芒果一般达到7分熟或8分熟就能采摘，然后在运输和销售地集中催熟处理或者不催熟处理直接上架，由消费者自己放置软熟再食用。

若买回家的芒果较硬还未熟透，消费者可以把它和苹果、香蕉、桃子等一起放到纸箱等容器密封来催熟芒果。一般来说，大约两三天的时间就可以成熟，温度越高，芒果变软的时间就越短。芒果变软的时间就越短。

## 小贴士

## 食用芒果需注意

首先，不要一次性吃太多。芒果中含有非常丰富的蛋白质以及糖分，一次性吃太多，容易引起腹胀。

其次，过敏体质人群慎吃。由于芒果中含有的果酸、氨基酸、各种蛋白质等刺激性物质比较多，过敏或者易过敏体质的人食用后容易出现过敏现象，导致呕吐、腹泻、皮肤红斑等。

最后，建议血糖高的人群少食。芒果含糖量很高，吃多了容易导致高血糖，患有糖尿病、高血糖的人应少食。

## 易过敏，芒果最好切块儿吃

芒果不仅颜值高、味道好，还含有多种营养成分。

吴婧波表示，芒果是胡萝卜素、VC、硒和膳食纤维含量较高的食物，有护目养颜、抗氧化、抗癌和防治心脑血管疾病等保健功效。同时，芒果中含有芒果甙、槲皮素等成分，对咳嗽、痰多、气喘等有辅助治疗作用。因此，适量、常食芒果，有益健康。

吃芒果时，很多人习惯于剥开皮后直接咬食。然而，吴婧波并不推荐这种酣畅淋漓的吃法，吃芒果，最好还是“文雅”些，比如切成小块儿食用。

吴婧波解释说，芒果中含有很多易引起人过敏的物质，且我国芒果过敏人群基数较大，过敏较为严重者会出现红肿、疼痛等现象。而直接咬食芒果，很容易将果汁沾到嘴边或脸部皮肤上。果汁长时间残留在皮肤上，就会对皮肤产生刺激性作用，容易引起过敏反应。所以，吃芒果时，最好将果肉切成小块，直接送入口中；吃完后，应及时用盐水漱口、清水洗脸，避免果汁残留。