

# 水果买大的还是买小的？

又到水果丰收季，买水果时，挑大的还是小的？大小果到底差在哪？一次讲清常见水果的挑选门道。



## 选大选小 重点看营养在哪

皮有营养，选小的；营养在肉，大小无所谓。

葡萄、红枣、蓝莓的果皮也会含有花青素、部分维生素、部分风味物质等，同等重量下，小果果皮占比高，营养更浓缩，风味更足，酿酒、煲汤、泡水都更划算。

柑橘类水果（橙子、柚子、橘子）的类胡萝卜素、维生素C主要分布在汁囊中，也就是果肉部分。果实变大意味着汁囊更多，这些成分也会积累更多。

苹果这类水果，一些大果品种通过选育把“细胞多+膨大适度”结合得很好，既大又保持糖酸平衡和风味。

西瓜大小首先看品种——有的品种天生大，有的天生小。同品种里，光照好、水分够，一般让瓜长得更大。品种决定大小潜力，栽培决定品质实现，大小与成熟度、营养浓度无必然正相关。

实用选购建议：

1. 皮有营养，带皮吃的，优先选小果、颜色深的；
2. 削皮吃、营养在肉的，选正常偏大、果形端正的，成熟度更高；
3. 买水果看新鲜度，果身硬实、不软不烂、果粉完整，才是最新鲜。
4. 水果好不好，关键不在大小，品种，渠道，成熟度和新鲜度同样重要。

## 膨大剂安全吗？

正规使用的膨大剂叫氯吡脞，是国家允许的植物调节剂，残留极低，60公斤的人一天吃80公斤水果才可能超标。

大果≠打药多，农药残留也和大小没关系，主要看种植规范和清洗干净。

## 有“瑕疵”的水果还能吃吗？

在市场上，许多人会遇到异于常“果”的水果，比如黑丝芒果、豹纹芒果……这些水果有些只是长得怪，有些是真的不能吃，如何辨别？

### 1. 发红的甘蔗 & 发紫的椰子



❌发红的甘蔗不能吃，局部发红，整根都要扔

甘蔗切开以后心发红、有红丝，多半是发霉变质了，罪魁祸首是节菱孢霉菌。这种霉会产生3-硝基丙酸，是剧毒神经毒素，吃了会头晕、抽搐、昏迷，严重可致死。

霉变甘蔗闻起来有酸臭味或酒味，和正常甘蔗的清甜味完全不同。要注意：表皮红不一定有事（有的品种天生红皮），但芯子红+怪味=不能吃。

❌发紫的椰子不能吃  
椰子内部（椰肉或椰水）出现粉红色或紫色变色通常提示霉变或氧化变质，可能由镰刀菌、青霉等霉菌污染引起，存在真菌毒素风险，不建议食用。

需要注意：椰毒假单胞菌及其毒素米酵菌酸主要污染发酵米制品（如玉米面、凉皮、变质银耳），新鲜椰子并非其主要载体。米酵菌酸中毒属毒素型食物中毒，无特效解毒药，病死率极高，所以预防重点应放在规范发酵食品制作和控制银耳木耳泡发时间。

### 2. 黑丝芒果 & 豹纹芒果

✅黑丝芒果可以吃  
芒果果核周围天然存在白色或浅褐色的纤维束，用来运输营养和水分，口感偏硬但无毒无害。当芒果受到刺激就可能使纤维内部的结合酚发生氧化现象，出现零星黑丝。如果芒果整体果肉没有变软和异味，是可

以食用的。

❌豹纹芒果不能吃

芒果上出现黑斑有多种因素，可能是芒果受到挤压、碰撞、冷冻，也可能是“芒果炭疽病”所致。

无论哪种原因造成的黑斑，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。因此，如果无法辨别“豹纹”的病因，宁可选择不食用。

### 3. 透明的山竹 & 变黄的山竹



✅透明的山竹可以吃，但不好吃

山竹是后熟水果，如果后熟的过程中储存温度过低，没能全部转熟，就会出现变透明的情况。

❌变黄的山竹不能吃，但剩下部分可以食用

山竹出现的黄胶其实是山竹的“自我防御机制”，当受到外界自然侵害或碰撞挤压，黄胶就会溢出。黄胶味道比较苦，去掉之后其他正常果肉可以吃。

此外，山竹果壳若出现黄色的点属于正常现象，那是植物表面被划破后流出的树脂，凝固后变成了黄色。

### 4. 果核有晶体的李子 & 黑色核的桃子

✅果核有白色晶体的李子可以吃

当李子内部出现核裂后，果肉会自动愈合，偶尔会产生一些果胶——这些白色晶体。这种情况也会发生在桃子上。

❌发霉的黑色核的桃子不能吃

当桃子的果蒂部分开裂，会使外界的细菌与微生物进入桃子内部，容易霉变。核里面发霉——敲开核，仁肉长毛了，那整个桃都不能吃，霉菌毒素可能已经跑到果肉里了，所以在挑选时，尽量不要买果蒂开裂或中空的桃子。

### 5. 畸形车厘子 & 畸形草莓



✅畸形的车厘子可以吃

车厘子畸形如长“双胞胎”（两个果子长在一起）可能是因为气温变化导致的花的“胚胎”分裂异常，这和膨大剂没关系，可以吃。

✅畸形的草莓可以吃

如果草莓在开花的时候，部分授粉受精不正常，就会形成不规则的畸形果。这种自然长歪的草莓能吃，安全没问题，就是可能的地儿甜、有的地儿淡，口感不那么匀。

### 6. 黑丝牛油果 & 透明火龙果

✅黑丝牛油果可以吃，但不好吃

牛油果切开的黑丝或黑筋，不是长出来的纤维，是冻伤或放太老了。牛油果怕冷，放冰箱（4℃）反而容易冻出黑筋；或者熟过头了，果肉也会褐变发黑。这些黑的地方口感硬、味道怪，影响食用体验。

✅透明火龙果可以吃，但不好吃

火龙果变透明，主要是熟过头了或者冻着了，一般不是压的。熟大了，果肉细胞“散架”了，变得水汪汪、半透明；放冰箱冻伤了，也会出水变透明。

压伤一般是变褐、烂掉，一般不会变透明。如果透明的地方有酒味、酸味或长毛，那就是坏了，不能吃。

据科普中国微信公众号