



食用水果有助維持大家的健康，依世界衛生組織的建議，消費者每日應進食適量水果。除了有助健康之外，不同水果獨有的味道及口感亦是吸引消費者購買的因素，而平日在市場選購水果時，消費者會否見到呈青色未成熟的水果，如香蕉或木瓜？或水果還未食用已出現劣變的情況？

一般而言，消費者均希望能食用到處於成熟高峰期的水果，這些水果一般會有美麗的色澤，口感軟熟，甜度上升，並且散發其獨特的香味。而水果在成熟高峰期後，就會因過熟而開始老化，出現腐壞的現象。


其實水果在農場被採收後並不會立刻運到消費市場供銷售商或市民選購，所以果農為了讓水果於售賣時保持美好的外觀並延長可銷售時間，會依據不同水果的特性提前採收，以應付運輸及銷售的需要。

每種水果都有其特性，常見的市售水果如香蕉、木瓜及芒果等常呈青色未成熟的樣子，是由於水果在採收後仍能繼續趨向成熟，但在成熟的過程中會釋放大量乙烯，而乙烯是會加速水果成熟及老化的一種物質，此類水果被稱為更年性水果，故此，果農會在這類水果未成熟時已進行採收。

如果將更年性水果與其他未成熟的水果放置一起，會加快其他水果的成熟，而與成熟水果放在一起，就會造成成熟水果過

熟腐敗。如想避免提早發生此種情況，應把水果分別存放，避免水果因比預期早過熟腐敗而無法食用。另外，已腐壞的水果亦會釋出大量乙烯，此類情況下的水果不但會影響自身品質，還會影響周遭的其他水果，加速其他水果成熟及老化，一旦發現水果群中已有個別腐壞，應立即把已劣變的水果丟棄，避免影響其他水果。

如果消費者希望延長水果的保鮮期，除分別存放水果外，亦須將水果置於有蓋的容器中並放在低溫保存以延緩成熟期。但某些水果如香蕉等會因低溫而凍傷，所以不適宜存放於雪櫃內，只須置於陰涼地方即可。如已削皮或切開的水果應存放於4°C或以下，且儘快食用，消費者一旦發現水果已劣變，就不應食用。

本會建議消費者不應在網上購買水果食品，此類食品在運送過程中容易受溫度、日照及環境所影響，保質期相對較短，以及不能保證其包裝是否妥善，在保存和衛生方面均難以達至完善，易於購入不安全的食品及出現消費爭議，消費者在網上購買前應作全面之考量。 

本文內容參考自：
台灣地區“行政院農業委員會”網頁
台灣地區中興大學園藝學系