

柚子買尖的還是買圓的？很多人都選錯了，這樣的柚子才皮薄肉多

20-09-2021 中國質量新聞網

營養美味的柚子又上市啦！酸酸甜甜的它讓人欲罷不能，但是當水果店裡這麼多黃燦燦的柚子擺在面前時，你該怎麼選？

如何挑選一個好柚子？

1.看形狀

柚子要儘量挑選個大的，一般個大的會成熟得更好。要選擇頭部尖、頸部短，下面寬且扁平的；全身圓滾滾或頭部又大又長的果皮一般都比較厚。

2.看顏色

柚子要選擇表皮顏色比較均勻的，發青發綠的柚子一般還不太成熟。但是也不要挑選顏色過於黃的柚子，這種柚子會過於成熟導致水分的流失，影響口感。

3.摸一摸

成熟的柚子表皮摸上去較為光滑細膩，反之手感較為粗糙。還可以用手按一按柚子，如果不易按壓感覺很硬實的，說明皮薄且果肉飽滿；如果按下去軟軟的，則說明皮比較厚或是已經不新鮮了。

4.掂一掂

兩個外形同樣大小的柚子，用手掂一掂，分量重的則果肉較為飽滿，水分充足。

記住挑柚子的五字法則：大、尖、黃、硬、重。

紅心柚 or 白心柚？

柚子的品種之多常常令人應接不暇，高低不一的價格也讓我們不知道該如何選擇。

標榜富含多種營養素的紅心柚子，深受人們的喜愛，價格也水漲船高。紅心柚的營養價值真的如它的價格一樣高嗎？紅心柚和白心柚，我們該怎麼選？

其實紅心柚與白心柚最大的營養區別在於：

紅柚比白柚多了番茄紅素和胡蘿蔔素。番茄紅素具有抗氧化的作用，能夠起到抗衰老的功效；而胡蘿蔔素在人體內能夠轉化成維生素 A，有助於預防呼吸道系統疾病的發生。

但這並不能說明紅心柚的營養價值就比白心柚的高，畢竟，白心柚維生素 C 的含量可比紅心柚高多了。

那紅心柚為什麼賣得比較貴？那是因為物以稀為貴，紅心柚產量小，自然也就賣得貴些了。

紅心柚與白心柚雖然各有各的營養價值，但是從口感方面來說的話，紅心柚略勝一籌！

柚子雖好吃，營養高好處多多，但並不是所有人群都適合吃柚子。

兩類人不適宜吃柚子

氣虛體弱脾胃不好的人

柚子性寒，脾胃不好、體寒的人最好要少吃一些柚子。

正在服用這些藥物的人

吃柚子的時候不能同時服用抗過敏藥、免疫抑制藥、鎮靜安眠藥、解熱鎮痛藥、降脂藥、降壓藥等。在服用降壓藥期間大量吃柚子或柚子汁，會產生血壓驟降的嚴重反應，引發嚴重後果。

醫生提醒：

相對普通柚子，西柚也就是俗稱的胡柚危害更大，吃藥期間最好避免食用。此外，所有柑橘類水果及其果汁如柑橘、柳丁等也都要注意。

柚子可以說全身都是“寶”，除了果肉營養價值豐富外，柚子皮還有許多用處。

柚子皮還能這麼用

-01-除冰箱異味

柚子皮放冰箱可以有效吸附冰箱的異味，清新冰箱的空氣哦。

-02-驅趕蚊蟲促睡眠

將柚子皮穿繩懸掛在床頭，可以驅趕蚊蟲。還可以將柚子皮曬乾後當蚊香用，味道還比蚊香好聞。

-03-治凍瘡

在冬季被凍傷後，可用曬乾的柚子皮用小火煮至湯汁濃稠，後用一條乾淨的毛巾或醫用紗布蘸著湯液熱敷於凍瘡處，5 分鐘後取下，用清水沖洗乾淨。如果凍瘡已經破潰不宜使用該法。

-04-潤肺止咳、清熱利咽

柚子皮切塊，放鍋里加水燒開後喝柚子水，具有潤肺利咽的作用。

如果喜歡喝蜂蜜柚子茶，大家還可以試著動手做一做。

自製蜂蜜柚子茶

材料：柚子皮、柚子肉、蜂蜜 80g、冰糖 20g、鹽少許。

01· 柚子皮洗淨，將黃色外皮切絲，放熱水里加鹽浸泡 15 分鐘，揉搓後瀝乾水分。

02·鍋裡加入適量冰糖和水，燒至冰糖稍微融化後放入柚子皮，大火煮 10 分鐘後加入柚子肉，轉小火煮到水分收乾。

03·撈出放玻璃罐中晾涼，加入適量蜂蜜，密封，放冰箱儲存即可，喝的時候最好用溫水沖開。