

牛油果是不可替代的金貴水果嗎？

中國消費者報 2024-01-25

關於牛油果近來爭議頗多，每天吃一顆牛油果到底是交“智商稅”，還是真健康？看專家如何解讀揭秘。



認識牛油果

中國熱帶農業科學院南亞熱帶作物研究所助理研究員吳婧波在接受《中國消費者報》記者採訪時介紹說，一個牛油果大約含蛋白質 2%，碳水化合物 8%，其中糖的含量只有 0.3%，幾乎無糖。如果按一個牛油果 200 克計算，去皮去核後可食部分大約為 135 克，按每 100 克可食部分的營養成分看，一個牛油果含鉀 720 毫克、磷 55 毫克、鈉 7 毫克、鐵 0.7 毫克、維生素 A 約 65 毫克，還有少量的其他多種維生素。牛油果中的蛋白質是主要果蔬的 2-4 倍，鉀含量更是蔬菜水果中的佼佼者。此外，牛油果中還含有較多膳食纖維，比許多粗糧都多，是一種預防便秘和大腸癌等疾病的有效纖維型水果。

如何選購？

一般來說，如果牛油果是綠色或綠色較多，摸起來較硬，說明還沒有成熟。如果外皮呈黑色或黑綠色，捏起來略軟，則是成熟的果子。

剛采摘

在途中

可食用

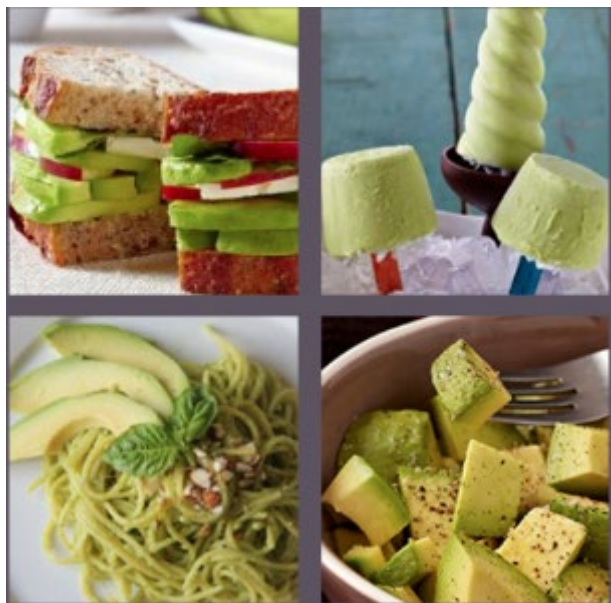
盡快食用



吳靖波建議，消費者購買牛油果時，挑選外皮光滑且有一定彈性（輕輕按壓時手感既不過硬也不過軟）的成熟果實。如果捏起來過軟，且細看表皮有黑色的斑點，說明果實很可能接近腐爛，應慎選。

如何食用？

牛油果到底是營養健康的“優等生”，還是沒味道、沒營養高脂肪的“垃圾果”？



✧ 解讀一：牛油果脂肪含量高，所以不健康嗎？

一顆牛油果脂肪的含量大約佔 15%，總量確實不低，不過，牛油果的脂肪中飽和脂肪含量很低，主要是不飽和脂肪酸，且單不飽和脂肪酸佔了三分之二，這一比例和橄欖油比較接近。國內外許多研究表明，用單不飽和脂肪酸代替飽和脂肪酸和反式脂肪酸，有助於預防心血管疾病的發生。所以，牛油果的脂肪含量高，不能說明它不健康。

不過，因為脂肪多，如需每天食用，建議吃五分之一個即可，同時應注意適當減少其他食物（主要是油脂）的攝入。

✧ 解讀二：牛油果是不可替代的金貴水果嗎？

吳靖波分析認為，牛油果的營養成分並非不可替代。比如大豆的脂肪含量其實與牛油果相當，但蛋白質和礦物質的含量卻相對更豐富一些。平時 1 元錢能買到的雞蛋，其蛋白質足以抵得上幾顆牛油果，而且還有多種人體所必需的脂溶性維生素和礦物質。所以，單純從營養角度來說，消費者完全可以在一周裡通過注意植物油的品種（脂肪酸）、吃一根香蕉（鉀）、吃點木耳（膳食纖維）、每天吃個雞蛋（蛋白質）來代替。

總的來說，吃牛油果的好處是能較方便地“打包”獲得較多的單不飽和脂肪酸、膳食纖維、鉀、鎂，但不代表必須得吃牛油果才能攝入上述營

養。同時，沒有一種食物是完美的，《中國居民膳食指南》也提倡通過多樣化的食物來滿足人體的需要。

✧ 解讀三：牛油果是減肥食品嗎？

吳靖波分析說，從理論上來看，吃牛油果可能有助減肥。這是因為牛油果的高纖維、高脂肪會帶來很強的飽腹感。但需要提醒大家的是，這些試驗是用牛油果替代一部分飲食，而不是額外增加 1 個牛油果。也就是說，幫助減肥的前提是吃牛油果的同時少吃其他的食物。

提醒！並不是所有人都適合食用牛油果，如有腎臟疾病的人群不宜多食，因為牛油果中含有較高的微量元素鉀，易導致高鉀血症，增加腎病患者負擔，對心臟病晚期患者來說也應避免食用。

如何儲存？

一般來說，牛油果從生到熟直至軟爛，這個變化過程前後不到一周，所以吳靖波提醒，買回家的牛油果注意別放太久。而如何儲存牛油果，吳靖波建議消費者留意以下幾點：

牛油果建議以室溫保存為主，成熟後盡快食用，不建議冰箱貯藏。但牛油果常溫貯藏易感病，低溫貯藏易發生冷害，所以，建議牛油果貯藏前期，可在 5-7℃ 的環境中保鮮，果實達到完熟後再在 2-3℃ 的環境中貯藏，這樣可以延長果實貯藏壽命，通常可以存放 2-7 天。

已經去皮、去核後切成塊狀或泥狀的牛油果，極易氧化，應在 24 小時內食用完畢，以保證最佳口感和風味。如果一時吃不完，應放入潔淨的食品級密封袋或冷凍盒中，再放入冰箱進行冷凍保存。這樣處理的牛油果可以保存時間相對長一些。冷凍前，將果肉刷上檸檬汁，可以有效防止果肉氧化變黑。