

**编者按:**秋天不仅仅是凋零,还有成熟。有花花草草,还有硕果累累。果实可以大快朵颐,不过,要适量。每一朵花,最终都成了果实,所以,本期带你们看看眼下正上市的美味。

# 每一朵花的尽头,都是果实

## 柚子

秋季成熟的水果有很多种,其中柚子是一种非常受欢迎的水果。柚子含有丰富的维生素C,具有生津止渴、和胃化滞、助消化、解酒毒的功效。柚子皮煎汤,加姜汁服,可治妊娠呃逆。但是,柚子不能和一些降脂药、降压药一起吃,要注意食用量和搭配药物。在秋季,柚子的营养物质含量是最丰富的时候,适当食用一些柚子不仅能够降低人体的胆固醇及血糖,还能够提高人的体质。

## 苹果

苹果是秋季成熟的水果之一,它的口感酸甜可口,多汁且营养价值高。苹果喜欢低温干燥的环境,秋季的气候条件正是它营养生长的最佳时期。秋季的苹果往往比其他季节糖分更高,含有丰富的纤维素和维生素,是人们喜欢食用的水果之一。

## 梨子

秋天成熟的水果有很多种,其中梨子是一种水分丰富的水果,含纤维素很高,含糖量也不低。梨子不仅可以生食,还可以蒸煮后食用,有清热解渴、通便、利消化、对心血管也有好处等多种功效。梨子口感上有差异,但含纤维素很高,减肥的人要注意量。除了作为水果食用以外,梨子还可以作观赏之用。

## 石榴



石榴是秋季成熟的水果之一,它含有丰富的纤维素,具有止泻效果。石榴的味道酸酸甜甜,很受人们喜爱。石榴富含各种人体所需的维生素,对人体健康有很大的作用。石榴的果实营养丰富,维生素C含量比苹果、梨要高出一二倍。因此,在秋季食用一些石榴来保持身体健康是一个不错的选择。

## 枣

枣是秋天成熟的水果之一,含有丰富的维生素C和钾。枣口感脆甜,汁液丰富,营养价值高。虽然含糖量较高,但每天适量食用,对健康有益。鲜枣是秋季最为常见的水果之一,维生素C含量居水果之首,还含有黄酮类物质,有利于维生素C的保存。但一次最好别超过20枚,吃得过量会刺激胃酸分泌过多、腹胀,有损消化功能,引起消化道疾病。

## 葡萄



葡萄是秋季成熟的水果。葡萄有酸甜的味道,含有丰富的花青素,可以抗氧化,延缓老化。葡萄还含有镁、维生素C和铁,有延缓衰老的功效。葡萄性平,味甘酸,可以滋肝肾阴液,强筋骨,常吃可以补气益血,通利小便,是很好的滋补水果。葡萄的上市季节一般在秋季,虽然夏季是葡萄的上市季节,但我国

有很多葡萄品种也在秋季成熟。

## 火龙果



火龙果是一种热带型水果,一般在每年的7~12月份开花结果。它的果肉有红色和白色,一般是在秋季食用火龙果,这也是营养最高的时期。

## 橘子

秋天有很多水果成熟,其中橘子是其中之一。橘子中的维生素A能够增强人体在黑暗环境中的视力和治疗夜盲症。但不宜食用过量,否则会患上胡萝卜素血症,皮肤呈深黄色,如同黄疸一般。若因吃太多橘子造成手掌变黄,只要停吃一段时间,就能让肤色渐渐恢复正常。在秋季,由于昼夜温差大,橘子植株的生长发育最为适宜,到了晚秋时橘子糖分会很高,也是食用橘子的最佳时期。

## 山楂

秋天山楂成熟,酸甜的味道让人回味无穷。山楂不仅是糖葫芦的原材料,还具有开胃的作用。它含有丰富的果胶,不需要额外添加就能制作出美味的果酱和点心,简单又安心。虽然山楂的酸味很大,但它的含糖量并不高,所以空腹不能吃太多山楂。山楂的成熟时间一般是在10月份左右,根据品种的不同略有差别。总之,秋天的山楂是一种美味又健康的水果。

## 猕猴桃

猕猴桃是秋天成熟的水果之一。它含有丰富的维生素C和纤维素,与奇异果属于同一类。猕猴桃成熟一般是在9~11月份,这个时候采摘下来的猕猴桃不能直接食用,需要放一段时间后再吃。猕猴桃成熟后可以与苹果一起催熟,所以买奇异果基本上也就相当于买到了未成熟的猕猴桃。猕猴桃性寒,不宜多食,脾胃虚寒者、大便腹泻者不宜食用。此外,猕猴桃中的维生素C含量较高,与奶制品中的蛋白质会凝结成块,影响消化吸收,还会导致腹胀、腹痛、腹泻。

## 香蕉

秋天成熟的水果有香蕉,香蕉是一种热带和亚热带水果,味香、富含营养,口感香甜软糯,营养价值很高。香蕉含有泛酸等成分,被称为“快乐水果”和“智慧之果”,能够解除压力,解除忧愁。同时,香蕉还被称为“智慧之盐”,富含蛋白质、糖、钾、维生素A和维生素C等多种营养物质。荷兰科学家研究表明,香蕉是最符合营养标准又能让人脸上增添笑容的水果之一。

## 甘蔗

秋天有很多水果成熟,其中甘蔗是一种热带型水果,茎秆部位含有大量的糖类物质和水分,秋季的昼夜温差大,利于甘蔗的生长发育和果糖的形成。这也是为什么秋季食用甘蔗都是最甜的。

## 柑橘

秋季是柑橘成熟的季节,柑橘含有丰富的维生素C和类胡萝卜素,对身体十分有益。柑橘精油可以增强免

疫力、镇定神经、消除焦虑和心理压力,具有抗老化功效。但柑橘性热,吃多了容易上火,不宜多吃。此外,柑橘中的维生素B1含量最高,对神经系统传导具有重要作用。建议适量食用,避免一次吃太多。

## 橙子

橙子是一种秋天成熟的水果,它的皮大部分是橙色的,肉质多汁,含有丰富的维生素C,能够止咳润燥,预防感冒。橙子几乎已经成为了维生素C的代名词,它的维生素C和维生素P的含量都很丰富,能增强机体抵抗力。橙子所含的纤维素和果胶物质,可促进肠道蠕动,有利于清肠通便,排除体内有害物质。

## 板栗

秋天有很多水果成熟,其中板栗是一种营养丰富的水果。栗子富含维生素C、不饱和脂肪酸和矿物质,有补肾健脾的功效,能防治高血压病、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等疾病。但板栗坚实,生食难于消化,熟食易滞气积食,一次不宜多食;有安肠止泻作用,便秘者忌食,否则加重症状。

## 芒果

秋天芒果成熟,呈黄色或红色,口感酸甜凉爽,营养价值高,含有丰富的维生素和糖分。芒果可以直接食用,也可以制作成多种产品,如芒果泥、芒果奶等。在秋季,芒果的成熟度较高。芒果还具有益胃、解渴、利尿等功效,深受人们喜爱。

## 菠萝

菠萝是一种口感香甜且水分多的水果,它含有多维生素,能够起到生津止渴,帮助消化的作用。菠萝的酸甜口感能够让人感到愉悦,而且它的水分含量也较高,可以帮助身体保持水分平衡。此外,菠萝还含有多酶,可以促进消化,缓解胃肠不适。但是,由于菠萝的酸性较高,不适合空腹食用,胃溃疡患者痊愈前不适合多吃。

## 木瓜

木瓜是一种秋天成熟的水果。木瓜喜欢阳光充足、雨量充分、温暖的环境,对土壤要求不严,但以土层深厚、疏松肥沃、富含有机质的砂壤土为好。木瓜的果皮光滑美观,果肉厚实细致、香气浓郁、汁水丰多、甜美可口、营养丰富,被称为“百益之果”“水果之皇”“万寿瓜”。此外,木瓜还能改善消化道机能,对糖尿病患者来说是很好水果。

## 秋桃



秋天是桃子成熟的季节,它的果肉主要为红色,入口细嫩多汁。一般来说,果实的成熟期是在中秋时节,而秋季也是秋桃生长最好的时候。因此,如果想品尝美味的桃子,最好是在秋季食用应季的秋桃。秋桃不仅口感和营养集于一身,而且也具有丰富的营养价值。在秋季,天气逐渐转凉,人们可以享受到秋桃的甜美口感,同时也能够摄入丰富的维生素C和纤维素等营养物质。