五月一到，天气越来越暖，各色水果陆续上市，让人馋虫大动。夏季时令水果众多，对于怕胖又爱吃水果的人来说，特别容易纠结。有时候吃着很甜的热带水果，你以为会是热量炸弹，其实它可是隐藏的低热量低糖水果。在评估水果热量时，咱们的味觉并不一定靠谱，有些夏季水果好吃也不容易长胖。

那么，这个季节到底该选择哪些水果呢？本报梳理了一份5月水果必吃榜，不仅覆盖我国南北时令水果，还都是滋味甜美、糖分不高、可以放心炫的“报恩”水果。

糖分低还刮油 体重“嗖嗖降”

送你一份5月水果必吃榜

枇杷

上榜理由：热量低、血糖友好、抗氧化、保护眼睛、补水通便

枇杷皮薄汁多、清甜微酸，咬一口就能感受到满满的夏日气息。很多人以为枇杷太甜不适合控糖人群，其实它的糖分并不算高，而且富含水分、膳食纤维和类胡萝卜素。

尝起来甜丝丝的枇杷，其实含糖量并不高，每100克枇杷的含糖量仅9.3克左右，不同品种的含糖量虽有所差异，但大体都在8%~10%之间，和柚子接近，比桃子、苹果、梨都低。

枇杷的类胡萝卜素含量比较丰富，具有较强的抗氧化作用，不仅对保护皮肤有利，还有助于预防干眼症、夜盲症，呵护眼部健康。

挑选枇杷时，要选择颜色橙红或橙黄的枇杷，通常枇杷颜色越深，成熟度越高，甜度、口感、香气也越好。

选择果形椭球、大小中等的枇杷。椭球形枇杷往往果肉较厚、糖分储存也较多，过大的枇杷因生长过快可能影响糖分积累，过小则可能成熟度较差，口感偏酸。

选择表皮有绒毛的枇杷。越新鲜的枇杷，其果皮上的绒毛保留越完好，也表明其运输损伤越小。

杨梅

上榜理由：热量低、补水止渴、花青素丰富抗氧化

杨梅不仅鲜美诱人、酸甜可口，更具有丰富的营养和保健药用价值。

据《本草纲目》记载：杨梅气味酸、甘，温而无毒，有祛痰、止呕、止渴、止痢止泻等功效，杨梅核还可以用于脚气病的治疗。

杨梅热量仅30千卡/100克，含糖量低至6.7克/100克，血糖生成指数也只有22，减脂期也可以放心吃。其水分含量可达92%，和西瓜接近，加上有机酸刺激唾液分泌，补水解渴效果较好。此外，杨梅花青素含量丰富，有很好的抗氧化作用。

深红至紫红且颜色均匀的杨梅更鲜甜；果刺圆润饱满的通常更甜，果刺尖且不饱满往往酸味明显；果型完整，无渗水、无软塌腐烂，软硬适中的更新鲜；果蒂绿色且完整，表明杨梅新鲜。

杨梅要冷藏，清洗时“褪色”是花青素溶于水的正常现象。盐水泡杨梅可去虫，但即便吃了对人体也无害。

樱桃

上榜理由：热量低、血糖友好、补花青素抗氧化、有益于降压

樱桃中的钾含量非常高，超过200mg/100g，在水果中排名前列。夏天出汗量大，人体内的钾流失量也有所增加，樱桃是食物补钾的一个不错选择。

樱桃中富含花青素及其它多种酚类物质，这些抗氧化物不仅有助于保护血管，还能在一定程度上促进尿酸排泄、预防高尿酸。研究表明，樱桃在辅助缓解高尿酸方面有益。

樱桃酸酸甜甜，其中含有苹果酸、柠檬酸等有机酸，天热没胃口时吃点它，能帮助打开食欲、加速消化。

从中医角度来看，樱桃有益气养血、祛风除湿、温阳通络的作用，小满后湿热加重，很适合吃它来滋养身体。

樱桃有黄有红，通常颜色越深的樱桃花青素含量越高，营养价值也就越好。

果梗是判断樱桃新鲜程度的重要标志。果梗绿色、摸上去有韧性的樱桃，一般比较新鲜；果梗若是发黑、干枯易折断，就不够新鲜。一般来说，根蒂的凹陷处越深，樱桃就会越甜。

桑葚

上榜理由：花青素+维生素C双王者，抗氧化能力强

桑葚是桑树的果实，也叫桑果、桑椹子，我国种植桑葚的历史悠久，约在5000年前就开始种植了，它是大家公认的健康水果，素有“民间圣果”的美誉。

花青素是桑葚中一种非常重要的活性成分，也是让桑葚呈现出紫黑色的主要原因。桑葚的花青素含量与品种、颜色、成熟度、生长环境等因素有关，含量可达14~347毫克/100克，比绝大多数水果高，且颜色越深，花青素含量越高。

桑葚的维生素C含量为36.4毫克/100克，作为日常补充维生素C的来源是比较不错的选择。吃上100克桑葚摄入的维生素C（约为20颗桑葚）就能满足一般成年人每日需求量的40%。

挑选桑葚时，黑桑葚要挑选紫黑色、颜色均匀、有光泽的，这样的桑葚成熟度高，口感甜润；白桑葚要挑选乳白色、无斑点、晶莹剔透的，如果颜色发黄有斑点，可能是不新鲜或受过损伤。

桑葚表面缝隙多、易藏灰尘，建议先用细弱的流动冷水冲洗，再加少许盐或小苏打浸泡3至5分钟，用手指单向划圈的方式轻轻搅动，再用流水冲净，避免揉搓。

鲜桑葚冷藏可保存3至5天，建议铺厨房纸吸水后密封存放；若需长期保存，可将桑葚洗净后沥干，平铺冷冻。

芒果

上榜理由：热量低，类胡萝卜素、维生素C含量丰富，抗氧化

芒果含有维生素C、钾、胡萝卜素、镁、硒、膳食纤维等营养，其中前三者的含量都不低。

芒果的热量为35~52千卡/100克，含糖量也不算高，血糖生成指数55，属于低GI水果类，适合减肥人士食用。

芒果的胡萝卜素含量高达897微克/100克，平时工作和生活上用眼比较多的人，建议常吃芒果。胡萝卜素是保护眼睛健康的“卫士”，能帮我们抵御蓝光对视网膜的

伤害，预防夜盲症、干眼症等疾病，也具有一定的抗氧化作用。

吃芒果要注意，芒果和枇杷一样，不能冷藏。如果吃芒果后嘴唇灼烧刺痛、肿胀，要警惕过敏，症状严重要及时就医。

小番茄

上榜理由：热量低，低糖，富含维生素C、番茄红素，强抗氧化

小番茄既是水果又是蔬菜，热量很低，仅25千卡/100克，其含糖量仅5.8克/100克，再加上仅15的血糖生成指数，是妥妥的“体重和血糖守护者”，是减重人群的优选水果。

番茄家族维生素C含量都很丰富，小番茄以33毫克/100克的含量，与橘子打成平手。再加上高含量的番茄红素（约2.9毫克/100克），令其抗氧化作用很强。

挑选小番茄有三个步骤：首先是看外表，颜色深红透亮、果皮完整有光泽、果型饱满的味道更好；看果柄，果柄完整、呈翠绿色的更新鲜；摸手感，软硬适中有弹性的成熟度更好。

小番茄要冷藏，生吃补充维生素C效果好，熟吃补充番茄红素效果好。

（综合科普中国、央视新闻、光明网）

维生素C含量是苹果的10倍

槐花盛开 吃货们快做起来

本报讯（记者 刘曼）眼下正是槐花盛开的时节，其不仅香气宜人，更是很多人的童年记忆，可以一边摘一边吃，还能油炸、炒鸡蛋、凉拌。

余杭有不少小伙伴实现了“槐花自由”，趁着双休日摘了满满一盆槐花，还将其做成馅，包起了饺子。有网友晒出在农贸市场买来的新鲜槐花，做了一盘槐花炒蛋。

盒马平台也有鲜槐花在售，售价为9.9元/盒（100克），相当于99元/公斤。电商平台上，鲜槐花的销售十分火爆，一般按0.5~2公斤分装售卖，页面上都标注着“现摘现发”，售价相对线下便宜不少，普遍在20元/公斤左右，部分店铺销量能达到近2万单，少的也有几千单。

槐花学名“刺槐”，一般在每年四五月开花，花期10-15天。为了品尝到鲜味，不少人选择亲自上场，但其中不乏危险行为。洋槐一般高度达10~25米，要是一不小心踏空，后果不堪设想。也有人为了摘花，直接将树的枝条折下，留下一地狼藉。

路边的洋槐受到灰尘和汽车尾气等污染，加上 喷洒过农药，所以不建议食用，想吃自带清香的野味，可以去菜场直接购买。

洋槐花为多生花，纯白色，蝶形花冠，花香馥郁，呈串状，很是招蜂引蝶，是重要的蜜源植物。它也是一种兼具药用、食用和美容价值的多功能植物，花朵、花蕾被广泛应用于中医和日常保健。

洋槐花中的维生素C含量较高，《中国食物成分表》显示，其维生素C含量为30mg/100g，可以与橙子媲美，是苹果的10倍之多。

洋槐花最好吃的阶段是在没有完全盛开时，花蕾时期，即便是生吃，也是香甜可口。新鲜的洋槐花可以裹面糊煎制，或与鸡蛋、面粉混合制成小吃，也可以与鸽子、排骨等炖煮。晒干的洋槐花还可以泡茶，有茉莉花茶的味道。

需要注意的是，脾胃虚寒、消化功能差者不宜多食槐花；过敏体质需谨慎，新鲜花朵需盐水浸泡并晒干保存。另外，在不确定槐花品种时，建议不要随意食用。

来一份咸蛋黄虾仁烩豆腐 孩子能连吃三碗饭

食材：咸蛋2个、基围虾300克、豆腐200克、小葱10克、豌豆粒20克、胡萝卜丁15克、玉米粒25克、水淀粉50克、食用油40克、白胡椒粉、料酒、水淀粉

做法：1.基围虾去头剥壳，背部剖开去除虾线，加入白胡椒粉、料酒，腌制20分钟；

2.锅中倒油下咸鸭蛋，压碎，中火炒至出油后倒入虾仁，将豆腐切小块倒入；

3.大火煮开，加入豌豆粒、玉米粒和胡萝卜丁，搅拌均匀烧开后，加入水淀粉勾芡；

4.出锅时撒上葱花，可以根据自己喜欢的口味加糖。

可爱又好吃的黄油卜卜饼干

食材：黄油150克、糖霜60克、低筋面粉290克、鸡蛋1枚

做法：1.将黄油软化后，倒入糖霜搅拌均匀；

2.鸡蛋液分两次倒入，用铲刀切拌均匀，低筋面粉过筛后倒入；

3.面团揉搓至光滑，放入冰箱冷藏10分钟，取出后擀成3毫米厚度的面皮；

4.用模具印出卜卜头，放入烤箱，上下火150℃，烤20分钟，放凉后即可食用。

记者 卜一淇/整理