

### 不以顏色取芒果

不同品種芒果有不同顏色，如菲律賓呂宋芒為黃色，澳洲的蘋果芒是紅色，泰國青芒果是綠色，有時同一個芒果會有多種顏色。大家以為芒果顏色愈鮮艷代表味道愈甜，其實不應以貌取果，應以其實淨程度判斷是否成熟並適宜立即食用。

余思行教路，成熟芒果會散發芒果香味，而拿上手輕輕按壓時會感到果實呈軟身，未熟的芒果就手感結實，前者可立即食用，後者則要等待數日後熟透才食用。

### 室溫儲存等成熟

成熟芒果應存放在室溫中，並盡快食用。如未完全熟透，可置於室溫中等數日，但不應放入雪櫃，因低溫下芒果的成熟過程會停止，所以無論你存放在雪櫃多少天，生芒果仍然是生芒果。

如存放在室溫中的芒果已達成熟宜食用程度，但未立刻進食，就應放入雪櫃以保鮮。成熟芒果可存放在雪櫃最多五日。

### 夏日芒果食譜

芒果可以作為日常生果食用，亦可以做成甜品，如芒果西米露、芒果布甸、芒果奶昔、芒果糯米糍等，芒果亦可以入饅，如芒果雞柳、芒果大蝦沙律等。

以下是營養師為大家提供的一道清爽夏日香芒沙律。

### 核柚芒果沙律 (6人份)

#### 材料：

- 10安士沙律菜
- 1 1/2個芒果 (去皮、切粒)
- 1中型番茄 (去皮、去籽、切碎)
- 1/3杯核桃 (烘乾、切碎)
- 1/3杯洋蔥 (切碎)
- 1/3杯芝士碎
- 黑椒碎適量



#### 製法：

1. 先製芒果醬：將半杯芒果肉、3湯匙橄欖油、3湯匙醋、1/4茶匙鹽放入攪拌機至成軟滑醬汁。
2. 將所有蔬菜拌勻，淋芒果醬上面，加入黑椒碎及芝士碎即成。

熱量：194卡路里  
 蛋白質：5克  
 碳水化合物：17克  
 脂肪：13克  
 纖維：2克  
 鈉質：244毫克

# 夏日芒果誘惑



### 1個芒果=兩個生果

又到夏日芒果季節，又靚又甜的芒果正在各大水果檔及超市以香氣呼喚着我們！大家不必抗拒香芒的誘惑，以為它又高卡又濕熱，其實芒果在生果類別中屬營養豐富纖維又高之列，可日常食用亦可入饅。今期營養師余思行為大家解釋當中奧妙。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：美術組



英國註冊營養師 余思行

如果要給自己一個吃芒果的理由，就是——「衛生署呼籲大家日日2+3，即兩份生果三份蔬菜，以達到營養均衡之效。從營養成分來說，一個芒果等於兩份生果，即是吃一個芒果就能達到每日進食水果的要求。」營養師余思行說。

如果要給芒果掛上一個營養標籤，內容將是如下：

中型芒果 (1個，連皮及核)	重量：207克	總脂肪：0.56克
	卡路里：135	碳水化合物：35.2克
	水分：170克	糖分：30.6克
	蛋白質：1克	纖維：3.7克

### 含豐富抗氧化元素

芒果最有營養的是當中的維他命C及β胡蘿蔔素，兩種都是抗氧化元素，能保護身體免受環境中有害物質如游離基所侵襲。

「多進食抗氧化物質能抵禦多種疾病，例如維他命C可維持人體抵抗力，修復受損細胞及幫助傷口復元。β胡蘿蔔素可以被身體轉化成維他命A，維他命A有助保護視力，維持皮膚、牙齒、骨骼及其他身體組織的健康。與維他命C一樣，維他命A亦可以維護免疫力。」

一個芒果的維他命C含量有達57.3毫克，是成人每日攝取量(60毫克)的95%。β胡蘿蔔素則高達921微克。

### 營養夠全面

芒果纖維量亦高，與橙、香蕉等相近。

「芒果是一個吸收纖維的好來源，一杯芒果肉有3克纖維，等於每日所需的12%。日常保持低脂、高纖維飲食習慣，包括適量蔬菜及生果，可減低患上各種癌症機會。」

芒果亦含豐富鉀質，一個207克的芒果有323毫克鉀質，是「鉀質之王」香蕉一半；另外亦含鈣質、鎂質、磷質、鈉質，及維他命B1、煙鹼酸、泛酸、核黃素、維他命6、葉酸等。

