

眼下正是樱桃上市的季节

然而

诸如咽下樱桃核会中毒

樱桃里的小白虫吃了会得病

个大的樱桃是用了激素等传言

也困扰着馋樱桃的网友



买樱桃、洗樱桃、吃樱桃

建议您照着这个做

↓↓↓

挑选：“三看” 选定好樱桃

看颜色，深色的味道更甜。一般来说，在果实没有腐败变质的前提下，颜色较深、较鲜艳的樱桃花青素含量相对更多，味道也更甜美。

看光泽，光泽度越强的樱桃口感越好，品质更新鲜。

看果梗，果梗硬实的樱桃更新鲜。刚采摘的樱桃果梗为绿色，随着存放时间变长果梗会逐渐发黑，樱桃的营养和口感也随之有所降低。

清洗：淡盐水有助于泡出小白虫

并非所有的樱桃都会有小白虫，一般而言，新鲜的樱桃只需要用自来水连续冲洗，把樱桃表面可能存有的污物等除去即可。

如果不放心，可以在冲洗后将樱桃放到淘米水（宜用第一次的淘米水）或淡盐水中浸泡5分钟左右。最后，再用净水（或凉开水）冲洗一遍即可。

有些观点说用凉开水可以直接把樱桃里的果蝇给泡出来，其实是不可能的。想要去除樱桃里面的果蝇幼虫，只能通过改变樱桃内果蝇幼虫的生长环境来实现，而盐、碱、醋等都是这些小虫子比较敏感或者讨厌的东西。

食用：胃肠敏感者不宜多吃

樱桃富含多种维生素和矿物质，对人体健康有益。据相关文献报道，樱桃的血糖指数只有22，是所有水果中较低的一款，宜于糖尿病患者适量食用；樱桃还是一种高钾低钠食材，100克甜樱桃中含有大约222毫克的钾，与香蕉处于同一水平。但如果比热量，樱桃只有香蕉的大约一半，相对来说更适合高血压患者。

不过，樱桃味酸，胃肠比较敏感的人建议不要一次吃太多，以免加重胃肠负担。同时，肾脏病患者中有一部分人需要注意限制钾的摄入量，所以也要严控数量。当然，吃几颗十几颗，一般不会带来什么问题。

转发提醒！

综合：中国消费网、湖北发布、湖北网络辟谣

来源：909fm