

# 冬季鲜果扎堆上市 智利空运车厘子到昆 2.5公斤一箱要价 300元左右

※新闻链接

## 科学吃果 更适配健康需求

都市时报讯（全媒体记者 李锐）营养专家针对冬季体质特点支招，科学吃果更适配健康需求。昆明医科大学第二附属医院临床营养科主管营养师普春霞表示，冬季人体代谢减缓，呼吸道、消化道易受刺激，水果选择需兼顾应季性与针对性，优先选择应季品种，保证种类丰富、食用量适宜，才能充分吸引其营养。

从营养层面来看，各类冬季水果优势各异：柑橘类堪称“维C之王”，冰糖橙果糖与维生素C含量较高且不属于高GI水果，适量食用可补充维生素；柚子钾元素丰富，含独特柚皮苷成分，对调节身体状态有积极作用；仁果类的梨和苹果是冬季润燥能手，梨水分含量超85%、膳食纤维丰富，能缓解咽干舌燥，苹果果胶与抗氧化物质充足，低GI属性适配多数人群；蓝莓含糖量低、升糖指数低、营养密度高，是减脂控糖人群的优质选择；甘蔗能生津止渴、快速补充能量，但营养成分以蔗糖为主，膳食纤维摄入有限，需控制食用量。

普春霞提醒，水果加热需适度，仅简单加温至不冰凉即可，过度煮制会导致水溶性维生素大量流失，仅剩糖分难以发挥营养价值；需遵循《中国居民膳食指南（2022）》建议，每日水果摄入量控制在200至350克；胃肠功能较弱者可选择蒸苹果、煮梨等熟吃方式，减少肠胃刺激；糖尿病患者应避免甘蔗等高糖水果，优先选苹果、柚子等低GI品种，且避免饮用果汁，尽量吃完整果实以保留膳食纤维。

普春霞表示，冬季鲜果既是味蕾慰藉，也是天然营养补充剂，市民采购时可结合市场供应、价格走势与自身健康需求，合理搭配应季水果，科学食用方能在寒冬更好呵护身体健康。



昆明金马正昌果品批发市场内鲜果供应充足多样 本组图片 都市时报全媒体记者 李锐

都市时报讯（全媒体记者 李锐 实习生 李珍 冉菁）寒风渐紧，冬季水果上市。11月25日，记者在昆明金马正昌果品批发市场看到，柑橘、蓝莓、草莓等时令水果扎堆，新上市的车厘子也为市民再添新味。

市场内鲜果供应充足多样，传统应季水果占据主流。柑橘类水果稳居摊位核心，冰糖橙、沙田柚、蜜柚等品种果肉饱满、果香四溢，当前正值成熟季，产地直供渠道畅通，价格稳定实惠，日均销量可观，成为市民采购首选。同时，甘蔗、冬草莓等水果热销，甘蔗茎秆粗壮多汁，冬草莓色泽鲜红饱满，进一步丰富了市民的冬季鲜果选择。

特色鲜果与当季鲜果同步登场，满足不同消费需求。早熟蓝莓已上市一周有余，玉溪澄江产的花香蓝莓

L25、F6等品种亮相市场，果径介于15毫米至22毫米之间，售价80—140元/公斤，较上市初期每公斤下降10至15元，虽价格偏高，但因口感独特、营养价值高，仍吸引不少市民尝鲜。同时，车厘子也悄然登陆市场，目前在售规格为单J、双J和3J，均为2.5公斤一箱，售价270元至330元不等。商户介绍，当前车厘子均从智利空运而来，脆甜多汁，因空运成本较高，价格相对偏高，下月海运车厘子陆续到港后价格将下降，12月中旬进入旺季价格更低。受初期高价影响，车厘子目前日均销量有限，商户每天仅售出五六箱，预计春节前将迎来销售高峰，单日销量可达数百箱。不少市民表示，会等到12月底旺季再采购，果子品质更好、价格更实惠。



智利车厘子已经到昆

