

市场供应量大幅提高 应季水果纷纷上市

# 价格“腰斩”，“榴莲自由”来了

## 民生头条

本报讯(全媒体记者 徐志远文/图)近日,榴莲价格“腰斩”冲上热搜,引起不少市民关注。安庆市场的榴莲价格如何?连日来,记者走访多家商超和水果店发现,榴莲价格下跌明显,价格甚至出现“1”字头。

“看一看,瞧一瞧,泰国双枕榴莲做活动啦!”“包熟、包甜、包软糯……”6月20日,记者在安庆七街一家水果店看到,榴莲摆放在销售区的“C位”,工作人员一边热情叫卖,一边给顾客挑选榴莲。

在该水果店,榴莲价格标签上标注“19.8元/斤”。据店内工作人员介绍,该店所售榴莲主要批发自浙江嘉兴批发市场,售卖的主要是泰国双枕榴莲,每天售卖1000斤左右。“根据个头大小和品种,目前店内榴莲有两个价格,售价较低的为19.8元每斤,较高的为23.8元每斤,其中价格低的榴莲更畅销。”工作人员说。

记者在湖心北路的一商超看到,店内设有专门的榴莲销售区,不少顾客驻足选购。据商超现场负责人蔡婕介绍,榴莲价格一周前开始下降,现在零售价20元左右,活动价格低至“1”字头。“以前榴莲贵的时候每斤三四十元,现在几乎‘腰



安庆七街一家水果店工作人员在招呼顾客购买榴莲

斩’。”蔡婕表示,最近价格实惠,买榴莲的人是平时的两三倍。不少经销商纷纷表示,近期榴莲价格降幅明显,有些甚至是多年来最低价,价格下降同时带动了榴莲销量的明显增加。

家住市府小区的姚女士爱吃榴莲,看到榴莲降价了,一次性挑选了3个。“之前买一个6斤的榴莲要花200多元,现在买3个也才300多元,价格跌了不少。”姚女士说。

安庆海吉星农产品批发市场最新价格显示:6月20日,榴莲最低价18元每斤,均价21.5元每斤。相比6月12日的价格,榴莲最低价每斤下降了1.8元。

据海吉星农产品物流园水果批发市场负责人李胜先介绍,榴莲价格下降受多重因素影响。一方面是今年泰国榴莲主产区迎来了丰产季,榴莲市场供应量大幅提高,市场上的榴莲又以进口为主,泰国为第

一大来源国,其次是越南、菲律宾和马来西亚。另一方面是6月份西瓜、葡萄、桃子等应季水果纷纷上市,消费者选择增多,使得榴莲价格进一步走低。

### 温馨提示:

榴莲味道独特,营养价值高。每100克榴莲果肉含有约150—180千卡热量,富含碳水化合物、膳食纤维和蛋白质。此外,它还含有丰富的维生素C、维生素B群(特别是B6)以及钾、铁、镁等矿物质。

但榴莲的热量约是一般水果的3倍,摄入量最好限制在每天100克以内。以中等大小的金枕榴莲为例,大约为1房榴莲果肉。

来源:中央广电总台中国之声

### 雨水暂歇

### 高温“冒头”

### 新一波“水汽大军”

### 已集结

本报讯(见习记者 唐秀婷)随着梅雨带减弱,连绵数日的雨水终于在昨天按下了暂停键,“流浪”的太阳短暂回归。今明两天,安庆天气以云系变化为主,阳光偶有“露脸”机会。

雨水暂时“离场”后,副热带高压增强北抬,气温开始“爬楼梯”稳步向上,高温将要“冒头”。预计宣城今天气温在23~30℃之间,明天最高气温有望升至33℃,加上近期湿度居高不下,体感温度只会更高。

夏至之后,“高温伴雷雨”的夏季典型天气特征愈发明显。由于升温明显导致不稳定能量集聚,午后发生雷雨的可能性较大。这几天,出门带伞最为稳妥,有雨遮雨,无雨防晒。

天气舞台的平静总是短暂的,新一波“水汽大军”已集结。据省气象台预报,30日前我省仍多降水过程。今天起至28日,雨水将自北向南席卷全省,强度较为明显。其中25日淮北、26日江北、27日淮河以南、28日沿江江北部分地区中到大雨,局部会出现暴雨。29至30日全省大部分地区依旧难逃阵雨或雷雨的“袭击”。

未来几天的气温走势,全看副热带高压这位雨热“大导演”如何“作妖”。它若强势“出击”把梅雨带“挤走”,那高温天气就会“登场”;它若“示弱”,雨水便会再度“上线”,气温小幅回落。换言之,这周的天气主题就是热与湿的“循环播放”,大家的防暑降温与除湿防潮工作都要跟上。

梅雨季湿气较重,可适当吃一些具有祛湿健脾功效的食物,体质湿热的人群多吃薏米、红豆、山药等,偏于寒湿的人群可吃些生姜、葱、蒜、紫苏、藿香、香菜等辛香类具有发散作用的食物。

## 新闻延伸

### 挑选榴莲记住这3点

#### 1.捏尖刺

相邻的两个刺能轻松捏在一起,说明果皮已变得十分柔软,也代表着里面的果肉已经成熟,这样的榴莲就可以打开食用了。

#### 2.看“身材”

选榴莲,最好选那些身材匀称的果子,这意味着每个果瓣都发育良好,每一房的果肉都比较饱满,整体来说是最佳选择了。

#### 3.闻气味

榴莲在储运过程中,香味会丧失,还会因为脂肪氧化产生异味,所以在国内商超和菜市场买到的榴莲都有一些奇怪气味。

有些消费者可能闻不明白,那么推荐三个靠谱解决方案:

方案一:买定制款,预购加空运,快速送达,但只能覆盖到空运发达的区域;

方案二:液氮急冻加冷链运输,能最大程度保留风味,但是价格过高;

方案三:除了上述两个方案之外,还有一个简单靠谱的解决方案,那就是买速冻榴莲果肉了,虽然味道没有新鲜成熟的那么好,但是胜在质量稳定,也不会被“开盲盒”的结果搞坏心情。来源:央视财经

### 榴莲好吃又营养,但切记不能多吃

#### 哪些人群适合吃榴莲?

俗话说“一个榴莲三只鸡”,作为一种温补类的水果,榴莲果肉很适合以下3种人群食用。

#### 1.便秘人群

榴莲中含有微量元素、膳食纤维成分,这些成分对于胃肠道蠕动能够起到促进作用。在便秘期间适量吃榴莲,能够加快肠道对营养物质的吸收和利用,促进肠道内粪便排出,帮助改善大便干燥、排便困难等症状。

#### 2.低血糖人群

榴莲属于高糖类水果,其糖分含量偏高,吃了以后有助于机体对糖分的吸收,能够提升血液内葡萄糖水平,有助于帮助低血糖人群改善症状。

#### 3.营养不良人群

榴莲含有大量的维生素成分,如维生素B族、维生素C等,同时也含有矿物质成分,如

磷元素、铁元素以及钙元素等。食用后均可被人体吸收、代谢,能够有效改善营养不良引起的身体虚弱。

#### 这些人群不建议吃榴莲

#### 1.糖尿病人群

榴莲中含有蛋白质、维生素、糖分等物质,其中所含糖分超过总重量的20%,因此属于含糖量较高的水果。糖尿病人吃榴莲,可能会影响血糖水平,从而加重病情。

#### 2.高血脂或容易肥胖人群

榴莲的热量和含糖量都比较高,高血脂人群食用后不利于控制血脂。同样,肥胖人群吃榴莲太多,会导致糖分大量摄入,继而转化成脂肪储存,不利于身体健康。

#### 3.过敏体质人群

如果患者食用后出现如恶心、腹痛、皮肤瘙痒、皮疹等症状,说明对榴莲过敏,则不建议食用榴莲。来源:健康浙江



#### 近日安庆天气情况:

今日,多云,23~30℃;  
明日,晴转小雨,25~33℃。