



人们为何怀念“老式水果”

如今,超市、水果店、菜市场的货架上摆满了网红水果,进口香蕉、智利车厘子、金枕榴莲……想找到过去常吃的普通水果,却成了一件难事。近日,那些青涩、酸甜的“老式水果”引发集体怀念,比如有网友评价“车厘子像傻大个,小樱桃才有灵魂”“以前便宜的国产香蕉都去哪儿了”“还我薄皮绿皮的橘子”。

与老式水果的丰富口味相比,现在的水果似乎只剩下“甜”一个特点,电商平台上,很多水果的详情页里都附了“甜度检测报告”。商家的宣传语也是“爆甜”“纯甜无酸”“超级甜”,甚至承诺“不甜包赔”。据报道,20世纪80年代的西瓜甜度只有8%,如今风靡的“黄西瓜”甜度飙至20%,堪比糖水;曾经的菠萝甜度在8%~10%,如今占据商超主流的菲律宾黑钻凤梨,甜度可达到16%。很多网友觉得“水果越来越甜,却没有了原本的香味”。

老式水果的消失并非偶然,而是多重因素叠加的结果。

市场需求更迭。在酸甜水果盛行的年代,消费者都希望买到更甜的产品,农户、商家为了迎合这种需求,往往会选择种植和销售甜度更高的品种,久而久之,那些酸度较高的老式水果逐渐淡出市场。

种植技术进步。现代农业技术可以通过多种方式提升水果甜度,比如控制灌溉水

量、施肥比例、光照条件等。另外,杂交、基因筛选等技术也为培育更甜的品种提供了可能。

储存运输不便。甜度高的水果通常更耐储存、更方便运输。比如,红富士苹果、丑橘等水果不仅甜度高,果皮也较厚,能更好地抵御运输过程中的挤压和碰撞,延长保鲜期。相比之下,青苹果、绿皮橘子等老式水果显得“娇气”,在运输和储存过程中很容易受损,导致品质下降。本土小樱桃更是娇弱,果皮薄、果肉软,经不起长途运输,很难走出产地,而车厘子果皮厚、硬度高,再加上先进的物流保鲜技术,能一个月不坏。

供货渠道受限。大型商超、电商平台看重货源是否充足稳定。以国产香蕉为例,我国云南、广西冬天气温不利于其生长,广东、海南夏季又多台风,无法全年持续供应。若想全年稳定销售国产香蕉,就得按季节更换产区,带来额外成本,很多商家不会选择。

随着水果甜度提高,其营

养成分也会发生变化。水果的甜度主要取决于糖酸比,糖酸比越高就越甜。然而,光合作用合成的物质总量是相对固定的,合成的糖分多了,有机酸、氨基酸、多酚、类黄酮等营养物质可能会相对减少。需要强调的是,即便如此,也不意味着甜水果没有健康价值,其中依然保留着丰富的维生素、矿物质以及生物活性物质。

新老水果各有优劣,老式水果酸甜平衡、风味独特,往往保留了更多营养成分,但不耐储存、产量低;新兴水果甜度高、口感好、运输方便,却也存在风味单一、糖分过高的问题。归根结底,人们怀念“老式水果”,除了渴望熟悉的味道,也在表达对过往岁月的追忆。在新需求的推动下,一些老式水果开始重回大众视野。大家日常吃水果时,可以按口味挑选,如果能遵循以下原则,会吃得更健康。

多样化选择。尽量选择不同种类、不同颜色的水果,每天吃2~3种,以获取更丰富

的营养。比如紫色水果富含花青素,有助促进心血管健康;橙黄色水果富含类胡萝卜素,有助预防视网膜黄斑变性、促进皮肤健康;绿色水果含有丰富的叶绿素,有助增强免疫功能、促进身体新陈代谢。

控制摄入量。水果虽然营养丰富,但也应适量食用。《中国居民膳食指南(2022)》建议,成年人每天摄入200~350克水果。过量食用水果可能会摄入过多糖分,增加肥胖、龋齿、糖尿病等疾病的风险。

搭配蛋白质。吃水果时,不妨搭配富含蛋白质的食物,如酸奶等,不仅口感好,还有助于延缓糖分吸收速度,减少血糖波动。

时间有讲究。对于需要控制血糖和体重的人来说,吃水果的最佳时间是两餐之间或餐前,这样可以避免血糖升高过快,还可以增加饱腹感,有助于控制体重。

中国注册营养师 张晓艳
生命时报官方网站