

黄桃紫李“大战”荔枝芒果 桂林人吃得好香甜

各种应季水果集中上市 味美价廉引得外地网友羡慕不已



↑市内一水果摊上，既有李子，又有芒果和荔枝。

“美都西瓜1.98元一斤，黄油桃9.9元三斤，妃子笑荔枝9.9元三斤……”家住叠彩区的秦女士在朋友圈看到了这样一则水果店广告，下班后立刻去买了不少。

“前几天我刚买了8块钱一斤的阳光玫瑰葡萄，不但便宜，而且脆甜好吃，现在还有点后悔买少了。”秦女士说，这段时间的水果真是丰富又便宜，让人实现了“水果自由”。

正如秦女士所说，最近水果集中上市，随意走进一处菜市场，就能体验一番各种水果随便选。

17日上午9点，正是黑山早市热闹的时候，拎着大袋小袋的人进进出出，袋子里装着荔枝或者桃子等水果。“现在正是这两种水果的季节，买

“桃子非常甜，3.5元一斤”“荔枝无籽，5元一斤”……夏天到来，桂林各种水果纷纷上市，不少网友最近晒出桂林的“水果大战”，让外地网友羡慕不已。记者走访市场发现，6月水果季，本地和外地水果集中上市，量大果鲜，而且价格都比较亲民，只要去菜市场或者农贸市场转一圈，出来就实现“水果自由”。

市场里“3元脆桃”“5元荔枝”热销



↑桂林市场上的杨梅。
(图片来自网络)

菜的时候就顺手买点，非常好吃。”买菜的黄大姐说。

走进黑山早市，门口就摆着两个水果摊，摊位上醒目地标着“桃子纯甜，3元一斤”“荔枝任选，5元一斤”，不少市民都会驻足挑选一些。在早市内水果集中的摊位，本地和外地水果琳琅满目。一位摊主说，现在本地集中上市的有三华李、脆桃、水蜜桃、杨梅等水果，价格在3—5元一斤，外地水果有荔枝、山竹、榴莲等，价格5—12元一斤。尤其是荔枝大量上市，均价5元一斤，但也有几个摊位直接标记“2元一斤”。摊主说，等晚一点收市的时候，基本都是“论堆卖”。这位摊主说，今年水果上市的时候，桂林雨水也算比较足，所以个头大，而外地的荔枝丰产，再加上现在物流很快，价格也不高。

市民晒出美味水果 引外地网友羡慕不已

↓西瓜也加入“水果大战”了。

本地人在早市买5元一斤的荔枝是“顺手”的事，在外地网友眼里却是让人羡慕不已。一位网友在某社交媒体上发文说，来到桂林除了打卡象山景区外，也入乡随俗，跟着本地人逛了一趟早市，收获满满。“巴掌大的西瓜买了四个，1.5元一斤，非常甜。”“香蕉2元一斤，一元一个火龙果。”网友发文后，很快有其他网友询问地点，表示也要来桂林感受一番“水果自由”，还有人调侃“这是本地人的日常，却是外地人的‘天堂’。”另一位网友也表示，桂林的各种菜市场“真是好逛”，“妃子笑、桂味只要5元一斤”“本地桃子便宜到10元五斤，买一袋子也不要不了多少钱。”

在抖音平台，只要搜索“桂林水果”，出现的结果几乎都是“水果自由”，不少网友一路走一路拍，在路边就能看到“10块一个的西瓜”“4块一斤的荔枝”，还有不少博主打卡黑山早市、西山早市等，一路走一路直播水果价格，芒果、荔枝、西瓜、桃子、李子，每斤3—5元，还有博主挑战50元在桂林能买多少水果。这些视频吸引了不少人观看，有网友在询问地址，也有网友透露价格更便宜的水果店。大家说得最多的是“在桂林，水果就是多，‘水果自由’也是桂林人的一种幸福。”



营养专家提醒 吃水果也要有分寸



↑桂林市场上的蓝莓。
(图片来自网络)

面对各种诱人水果，桂林医科大学第二附属医院副主任医师崔秀提醒大家，吃水果还要注意“度”的问题。崔秀说，营养界一致认为吃水果一般应选择应季水果，注意不要吃太多。随着生活水平、水果种植技术的提高，水果的口感越来越好，营养也更加丰富，但水果摄入过量，可能会引发脂肪肝、高脂血症等代谢异常。

崔秀说，按照中国居民膳食指南最新版的建议，正常人吃水果的量一般是一天200—350克，大概是一个拳头的量。一岁以下的婴儿，不建议吃高致敏的水果，比如说芒果和菠萝。一岁以上的婴儿不要空腹吃水果，每天摄入量不要超过200克。不建议给孩子吃反季节水果。

此外，有基础疾病的市民吃水果要更注意。比如，患有胃

溃疡的居民，不适合吃比较酸的水果，因为它们容易刺激肠胃。对于糖尿病患者，一般建议是在血糖控制平稳的情况下，餐后2小时血糖 $<10\text{mmol/L}$ ，才可以少量吃水果。如果是痛风患者，切记不要喝果汁，吃水果也不要过量，避免水果中的果糖影响体内嘌呤的代谢。

“一般建议大家在餐后两小时左右再吃水果。”崔秀说，不要空腹吃水果，以免影响正餐的摄入。同时，很多人说桃李和荔枝容易上火。崔秀说，是否“上火”与品种成熟度、食用量和个体体质密切相关。建议选择完全成熟的果实，控制摄入量，正常人的安全量标准是桃子每天摄入不超过300克，李子不超过200克，荔枝每天摄入不超过10颗。

记者苏文娟 文/摄(除署名外)