



码上看报



码上订报

# 苹果枣,皮薄肉嫩正当季

苹果枣,个头大、颜色翠绿、皮薄肉嫩、清脆爽口,汁水丰富,富含维生素C、矿物质钾和黄酮类化合物,并且热量低,算得上是不错的水果了。春季正是苹果枣上市的季节,如果还没有吃过,不妨买来尝尝鲜呀!不过,在吃苹果枣的时候,很多人会有疑问:“这到底是苹果还是枣啊?”本文就来说说苹果枣,让大家吃个明白。



## 苹果枣到底是苹果还是枣

苹果枣,也被称为牛奶枣,它是由印度毛叶枣经多代改良选育而成的优良品种。苹果枣为鼠李科枣属的常绿或半落叶小乔木,成熟时果皮黄绿色、果肉呈白色,口感清脆,味道如牛奶一般香甜,形状看起来像青苹果,营养丰富,有“热带小苹果”之美誉。也就是说,苹果枣(牛奶枣)跟苹果和牛奶都没关系,它跟我们日常吃的枣是同科同属,只是属于品种不同的“亲戚”罢了。

我国云南元江县的苹果枣种植,开始于1999年前后,至今已有20多年了,果树为常绿树可连续开花结果,每年2-3月份果实便可采收。

## 苹果枣有啥营养



苹果枣是枣类家族中的“巨无霸”,明明名字里带个“枣”字,但却比我们平时吃的枣大多了,有的甚至比鸡蛋还大,新鲜的单果重量一般在50克以上,吃起来很是过瘾。不仅如此,苹果枣的营养也还不错。苹果枣的热量比我们常吃的冬枣要低,还富含维生素C、矿物质钾、黄酮类物质等营养。

**热量。**苹果枣的热量只有43kcal/100g,比苹果的热量还低。

**维生素C。**苹果枣的维生素C含量为36.5mg/100g,比橙子的维生素C含量更高一点,更是苹果的12倍呢。不过,也有一些文献中提到苹果枣的维生素C含量高达280mg/100g,我们平时吃的冬枣维生素C含量为243mg/100g,这含量还是很惊人的。

**矿物质钾。**数据显示苹果枣的钾含量为191mg/100g,虽然比不上香蕉,但和冬枣差不多,更是苹果的2倍多,在补钾方面也还不错。饮食中摄入钾不仅能帮我们维持体液平衡,而且对平稳血压也有帮助。

**黄酮类化合物。**苹果枣的黄酮类化合物含量较为丰富,为392mg/100g,比大多数水果都高(常见水果的黄酮类化合物含量为3~36mg/100g)。这种成分具有抗氧化、抗炎的作用,能帮助我们清除体内多余的自由基,延缓衰老,还在预防癌症、保护心血管健康等方面具有重要意义。至于苹果枣中的糖,其糖含量为12%左右,主要为葡萄糖和果糖,蔗糖含量很少,吃起来口感甜度中等,放入冰箱冷藏后再吃口感会更甜一些。

## 苹果枣怎么保存

苹果枣采摘后不太容易贮藏,果实容易变黄或失去水分,影响品质和口感。在20-27℃的室温下,苹果枣只能存放6-7天;在4-8℃低温条件下可以贮藏30天左右;在0℃以

下贮藏18天时,部分果实会出现冷害现象。

所以,买来的新鲜苹果枣就放在冰箱4℃左右冷藏即可,可贮藏1个月以上,尽早吃完为佳。

## 苹果枣适合哪里种植

苹果枣是一种比较适应性强的果树,一般来说,它适合在温暖、阳光充足、沙壤土等较适宜种植的环境中生长。以下是苹果枣的种植要点:

**温度:**苹果枣喜温暖湿润的气候,无法耐受极寒或酷热的气温。最适宜的生长温度为15至25℃。

**光照:**苹果枣对光照的需求较高,

喜欢充足的阳光。

**水分:**苹果枣生长需要一定的水分,在果实成熟期更是要保持地下水位较充足,平均降水量要在1000mm以上。

**土壤:**苹果枣对土壤要求较苛刻,土质以深厚、排水性好、肥沃的沙壤土为佳。

## 种植苹果枣 注意这几点

**土地选择。**苹果枣生长适宜的土壤为深厚、肥沃、疏松、保水性好、有机质含量高的壤土或黄壤。在土地选择上,应尽量避免有害物质或污染源的地区,最好选择pH值在6.5-7.5的土地。

**良种选育。**选择良种是苹果枣高产高质的重要保障。种植户应选择具有抗性强、营养丰富、产量高等特点的苹果枣种苗,进行栽培。同时,也要注意苹果枣良种选育的周期较长,还需要做好保护工作,避免环境和病虫害对其造成的影响。

**施肥管理。**苹果枣在生长季节需要充足的营养供给,提高土地肥力和施肥管理就成了苹果枣种植的关键。在施肥上,可以采用均衡施肥或营养元素高峰期施肥的方式。具体来说,春季时要施加氮肥,有利于整个果实生长发育;在夏季,要注意施加钾肥、钙肥等元素,有利于果实长大和成熟;秋季时则要适量施加磷肥,促进落叶而为植株储

藏足够的养分。

**病虫害防治。**苹果枣在生长过程中容易受到病虫害的攻击,对此要做好预防和治理工作。常见的病虫害有红蜘蛛、蚜虫、白粉病等。在病虫害防治上,可以采用物理、化学和生物三种防治方式,以达到最佳的防治效果。同时,还可以通过合理的排水和消毒等方式,预防病虫害的发生。

**管理技巧。**在苹果枣的种植管理中,要注意以下几点技巧:一是定期修剪,保持树冠稳定和整洁;二是及时控制病虫害,保证苹果枣健康生长;三是注意管理,定期加强施肥、灌溉等养护工作;四是通过科学合理的果实采收和储存管理,将苹果枣的营养价值最大化。



(本版稿件由农业科技报·中国农科新闻网记者 党菲综合《生命时报》、《东方城乡报》、科普中国整理)