

迷思逐一破解

■ 西瓜香甜一定是靠打針？

留針孔，而且還會加速西瓜腐爛。可能的。」他表示，在西瓜上打針不僅會研究劉廣表示：「打甜蜜素讓西瓜變甜是不還是人工成品甜？江蘇省農科院蔬菜研究所副研網上傳了多年的「打針西瓜」，究竟是自然甜，

■ 種西瓜想變甜有何秘訣？

劉廣表示，西瓜種植在溫室棚裏，可調節日夜溫差，在智慧農業設施的照顧下

■ 點解西瓜最中間甜度最高？

甜度。有助於增加西瓜的酸肥料的使用，也適當增加鉀肥、氮基而在種植的過程中，減少雨水造成的傷害。西瓜有更好的生長環境，在智慧農業設施的照顧下室棚裏，可調節日夜溫差，

■ 西瓜哪個甜度為最佳？

也是中心部分最甜。是西瓜，甜瓜跟哈密瓜成爲最甜的部分。不止通道，因此令西瓜中心而胎座正是醣類運輸的源源不斷地向其運輸，種子的形成會吸引醣類西瓜發育過程中，由於

劉廣解釋，在

其科技支撐主要在於品種度，「這種甜度最合適，瓜品種甜度都能在12至13劉廣稱，目前的西

■ 紅西瓜和黃西瓜有何差別？

八九分時剛剛好。」

在甜度和風味上都有欠缺，熟到劉廣說：「四五成熟的西瓜

■ 西瓜幾分熟採摘最合適？

的優化。」

其科技支撐主要在於品種度，「這種甜度最合適，瓜品種甜度都能在12至13劉廣稱，目前的西

■ 西瓜哪個甜度為最佳？

也是中心部分最甜。是西瓜，甜瓜跟哈密瓜成爲最甜的部分。不止通道，因此令西瓜中心而胎座正是醣類運輸的源源不斷地向其運輸，種子的形成會吸引醣類西瓜發育過程中，由於

劉廣解釋，在

其科技支撐主要在於品種度，「這種甜度最合適，瓜品種甜度都能在12至13劉廣稱，目前的西

除了能抗氧化、預防心血管疾病、護心，還能改善男性早期攝

蘿蔔素在人體具有高生物利用率，能夠被人體有效吸收，者、心血管疾病等族群。因爲西瓜中的茄紅素和β-胡

胡蘿蔔素、茄紅素、低糖，適合3C族護眼、減重

養師分析，紅肉西瓜的好處是高鉀、含豐富β-紅肉西瓜護眼，黃肉西瓜穩血壓。據營

揀靚西瓜秘訣 一看二摸三聽



■ 內地著名驗瓜師劉佔峰親身教導市民揀靚西瓜的要訣。網上圖片

夏日炎炎，漁護署本周五將舉辦一年一度的「本地有機西瓜節」，讓農友與市民分享種植西瓜的成果。有見及此，本報特此整理驗瓜專家揀靚西瓜的秘訣和西瓜的冷知識，供大家參詳。



■ 靚西瓜要皮薄和果肉飽滿。網上圖片

功效多可抗癌

■ 補充水分

西瓜含水量超過90%，是補充水分的理想食物。吃西瓜可以幫助我們在夏季高溫下，維持身體水分平衡，降低脫水的風險。

■ 幫助嘴破癒合、增強免疫

西瓜含有豐富的維生素C，有助於增強免疫系統功能，並幫助身體對抗病毒和細菌的侵入。另外，因爲含有維生素A和C，如果有嘴破問題，都可以幫助傷口癒合；但如果狀況嚴重，還是得搭配藥物治療。

■ 促進消化

西瓜中含有豐富的水溶性纖維，可以促進腸道健康和消化順暢。

■ 降低血壓

西瓜中含有豐富的瓜胺酸，這種化合物可以協助身體製造一氧化氮，能擴張血管，從而降低血壓。

■ 減少肌肉疼痛

西瓜中含有瓜胺酸，有助加速分解乳酸，進而消除肌肉疲勞及痠痛。

■ 抗癌、防癌

西瓜中茄紅素、β-胡蘿蔔素、維生素C及硒都具有抗氧化作用，可保護細胞膜，減少細胞癌化突變。其中又以植化素茄紅素Lycopene有多篇研究具有抗癌作用，爲一種類胡蘿蔔素，研究發現可阻斷癌細胞增殖，包括前列腺癌、乳癌、肺癌及子宮內膜癌。

根據內地山東著名「驗瓜師」劉佔峰的經驗之談，原來驗西瓜技術主要是六字秘訣的「一看二摸三聽」。他解釋，一看，一個好瓜紋路要清晰，皮色不能太淡，太淡就是日照不夠，還不夠熟。二摸，西瓜「屁股」如果凹進去，就表示果肉有空心部分，西瓜「頭」如果凸出來，表示水分多，但糖度就會不夠。三聽，用手指關節在西瓜上輕彈兩下，好瓜聲音清脆，但太過清脆就是熟過頭了，如果聲音悶悶的，就是不甜的緊皮瓜。

驗西瓜可日賺千元

「驗瓜師」劉佔峰有近30年

的種瓜經驗，憑獨有技術和豐富經驗，可以快速準確判斷西瓜品質。因驗瓜技術出眾，不少顧客都特意找劉佔峰驗瓜，現時一日最多驗過萬個西瓜，一日最多可以賺1,000元人民幣，「大概就是兩分錢（驗）一斤，一天就是千把塊錢，少了就是四、五百塊錢。」

由於劉佔峰的驗瓜技術出眾，許多顧客都特意找他來驗瓜。據報道，目前山東南王店鎮有約80名職業「驗瓜師」，他們的專業篩選不僅提升了當地西瓜的品質，也使得該地區被譽爲「西瓜之鄉」。南王店的西瓜種植面積已擴展至兩萬畝，年產量高達12萬噸，爲當地增加了3.5億元人民幣的收入。

食用禁忌要注意

■ 西瓜禁忌有哪些？

由於西瓜的含鉀量高，對於需要控制鉀攝取量的腎病者，以及需控制水分的洗腎病友，一定要注意節制攝取量；而糖尿病患者也要控制，每次吃西瓜只能吃1份，不要愈吃愈多停不下來。

■ 西瓜吃多會怎樣？

西瓜吃多小心腹瀉！營養師表示，西瓜是偏涼性的食物，體質虛寒的人吃多容易消化不良或腹瀉，建議少量食用爲佳。

■ 西瓜和藥物會有交互作用嗎？

西瓜因爲含高鉀，若和保鉀利尿劑並用時應特別注意，否則會使得體內的鉀離子過高，造成高血鉀症。

