

夏天是芒果盛產季節，有民眾在臉書《蘋果生活八爪魚》貼文詢問，之前買了很多芒果，放了幾天後，其中幾顆有部分發黑、爛掉，不知能否切掉爛的地方，吃沒爛的部分；醫師說，芒果若已有部分爛掉，建議丟棄，如硬吃下去，恐造成腸胃炎，得不償失。

「應擺冰箱保鮮」

汐止國泰醫院胃腸肝膽科主任楊瑞能表示，水果若不新鮮，細菌、黴菌會大量孳生，一旦發黑，沒有爛掉的部分也可能滿是病菌，吃下肚，恐導致上吐下瀉、腸胃發炎，尤其免疫力較差的老人與小孩，吃壞肚子的風險更高。

台大醫院家庭醫學部主治醫師姚建安說，新鮮水果若未擺進冰箱，在室溫 25°C 下最多只能放 8 小時，夏天氣溫高，維持新鮮的時間更短，因此水果吃不完一定要放冰箱冷藏；即使冷藏，某些水果如水蜜桃，可能也撐不到 3 天，芒果頂多 4、5 天，蘋果撐不到 7 天，奇異果也是超過 1 周便該丟棄。如覺得浪費，下次購買須注意分量，而非不論新鮮與否，硬要吃完。

全文網址：<http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/headline/20140822/36038081/>