

关于苹果的选购

苹果：虽然苹果一年四季都有，但夏季是苹果新果成熟的时期。选择青苹果时，最好选择表皮有均匀小点或果锈的，用手摸起来有点粗糙、较重的一般比较脆比较甜，那种看起来很光滑很绿，或者很红的并不一定就是甜的，往往皮还很厚。如果要选红苹果，最好选择红色又有些发黄的，这种果子一般是成熟果，较甜。

如何选择水果，首页需要了解当季有哪些水果。

四季中水果的成熟月份并不相同，不同的水果在其自然成熟的季节食用，可以更好的发挥其营养价值，并对人体健康有益。

1 月份

每种水果的成熟季节都不同，在水果成熟季节月份大全中，1 月份可成熟石榴、香蕉、草莓、樱桃、无花果、鹤首瓜、杨桃、甘蔗等水果，在 1 月份我们也可以吃猕猴桃、木瓜、番茄等水果可润肠胃。

2 月份也属于冬季，气候比较寒冷干燥，会成熟的水果和 1 月份的差不多，2 月份会成熟红香蕉、牛奶蕉、青枣、番荔枝等水果，我们在冬季 2 月份可以吃红香蕉、牛奶蕉，可以起到缓解便秘的作用。

3 月份是初春季节，很多植物也会开始生长，一般 3 月份会成熟苹果、菠萝、桑葚、杨桃、梨子、柑桔、车厘子等各种水果，在 3 月吃这些水果，可以及时的给人体补充营养、能量，有着预防流感的功效。

4 月份气候逐渐的转暖，在 4 月份自然成熟的水果有山竹、枇杷、澳洲坚果、柠檬、芒果，也有 1~3 月份成熟的部分水果，在 4 月份时最好吃芒果、山竹等水果，可以给皮肤提供大量的水分。

5月份逐渐的进入夏季，温度也会逐渐的上升，自然成熟的水果也有很多，5月份除了会成熟荔枝、香蕉、桑果等水果之外，还会成熟西瓜、桃子、杏子、李子、大樱桃、油梨、洋蒲桃等水果。

6月份属于初夏，一般6月份成熟的水果特别多，火龙果、蒲瓜、西瓜、香瓜、蒲瓜、李子、果桑都会开始成熟，6月份吃这些成熟的水果，不仅口感更佳，也会更好发挥水果的营养价值。