

关于香蕉的选购

香蕉：买香蕉需要注意几个细节：

- 1.观察香蕉外表：外表是金黄色的香蕉熟得较好；香蕉外表发黑说明香蕉已经熟透。
- 2.观察香蕉柄：香蕉柄是青色属于正常现象；香蕉柄快要脱落、发黑说明香蕉已经熟透。
- 3.摸香蕉皮：熟得好的香蕉，皮摸上去非常有质感、厚实；没有成熟的香蕉，皮摸上去很硬。

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。

7月份气候会开始炎热起来，一般在7月份成熟的水果有百香果、蓝莓、荔枝、龙眼、无花果、桃子等水果，我们可以在7月份吃西瓜、蓝莓等高营养、水分的水果，既可以清热解暑，还能及时的补充水分。

8月份气候炎热干燥，一般会成熟番茄、柿子、菠萝、黑提子、猕猴桃、桔子、莲子、布朗果、南果梨等多种水果，我们可以在8月份拿这些水果食用，能够帮助人们度过炎热的夏季。

9月份气候逐渐的转凉，冬枣、蜜柚、葡萄、石榴、猕猴桃、鸡蛋果等水果都会开始成熟，在9月时可以吃柿子、百香果、杨桃等水果，可以保持皮肤中的水分，使皮肤更加的润滑，起到美容养颜的功效。

10月气候虽然没有夏季炎热，但是特别的干燥，10月份会成熟鸡蛋果、红果、胭脂果、火龙果、香蕉等各种水果，我们可以吃这些水果增加水分，增加食欲促进吸收，还有着镇定安神的功效。

11月份气候逐渐变的寒冷起来，晚熟李子、桃子、葡萄、香蕉、火龙果都会开始成熟，也会成熟脐橙、金桔、蛇果、奇异果等各种水果，11月份时可以吃甘蔗，可以帮助润滑肠胃。

12 月份成熟的水果也有很多，12 月份会成熟橙子、果蔗、人心果、柠檬、雪梨、幸福果、龙公果、皇帝蕉、酸溜果等水果，这些水果在 12 月份食用，可以帮助肠胃进行消化，还有利于改善睡眠。