

吃芒果的好处——芒果及其生物活性组分

王晓庆

武汉美捷登生物科技有限公司

饮食是影响现代慢性疾病发展和风险的重要因素，尤其是对于那些在炎症和氧化应激损伤中具有病理生理根源的疾病。某些食物及其生物活性组分对逆转或阻止破坏性失调过程导致的疾病的潜在影响已经引起了研究者的关注。值得注意的是，芒果作为一种具有独特营养和植物化学成分的热带水果，含有多种必需的水溶性和脂溶性微量元素。芒果中含有的营养成分包括碳水化合物、有机酸、膳食纤维、维生素 C 以及其他维生素和矿物质。

芒果中的主要可溶性糖是蔗糖、果糖和葡萄糖，而柠檬酸和苹果酸是主要的有机酸。芒果酸甜的味道取决于这两种成分之间的平衡，根据成熟度的不同，它们的含量比例也会不同(40-77%)。除了必需的营养素之外，芒果也含有大量的非必需成分，如酚酸、芒果苷、类胡萝卜素和没食子丹宁。

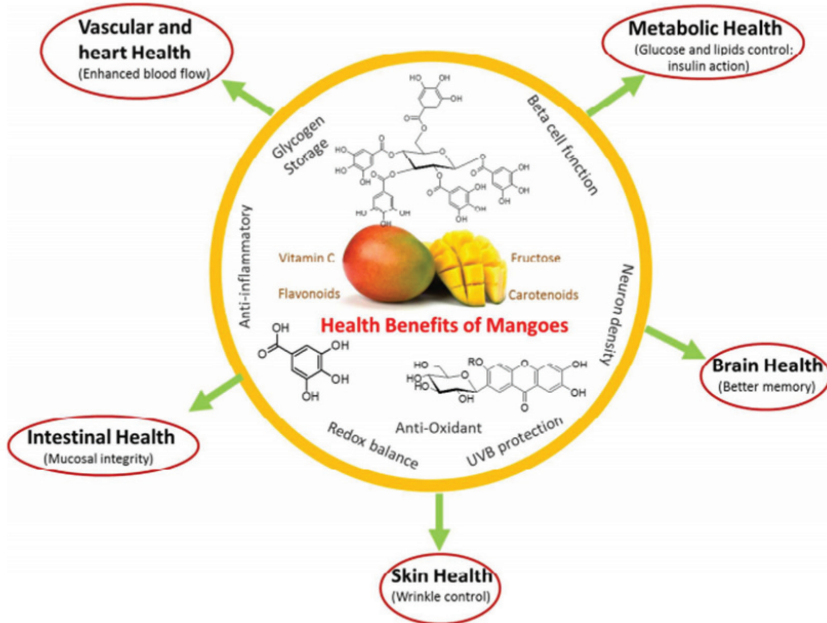
而芒果对健康的好处不仅限于此，芒果作为多种植物化学物质的来源，含有很多的健康属性，包括抗炎、抗氧化剂、抗糖尿病、

抗肥胖、抗癌等。近年来，肥胖和糖尿病患者数量迅猛增长，肥胖同时也增加了 II 型糖尿病、心血管疾病、关节炎、非酒精性肝病和一些癌症发生的风险。体外和体内的研究揭示了芒果及其相关生物活性组分降低风险或逆转代谢及炎症相关疾病的各种机制。研究者们通过回顾和总结已有的芒果果肉促进健康的报道和可用文献，特别关注肥胖症等现代日常健康问题以及引发的风险因素和疾病，包括糖尿病和心血管疾病，探讨了芒果对于大脑、皮肤和肠道健康益处的新见解。总的来说，支持芒果在降低炎症和代谢性慢性疾病风险中的潜在作用的研究正在不断增长。

下图描述了芒果在人类健康中扮演的角色，对科学研究进行了回顾和总结，并为未来的发展方向和研究提供了依据。

参考文献

- [1] Burton-Freeman BM, Sandhua AK, Edirisinghe I. Mangos and their bioactive components: adding variety to the fruit plate for health. *Food Funct.* 2017;8:3010-3032. doi:10.1039/C7FO00190H.



图片来源: Mangos and their bioactive components: Adding variety to the fruit plate of health. *Food Funct.* 2017 Jun 14. doi: 10.1039/c7fo00190h.