

食品安全宣传系列 2019 年之二十三：



孩子吃完芒果就皮肤红肿？小心芒果刺激细嫩皮肤

科普中国-科学为你解疑释

惑 2019-07-24 作者：高凌峰

芒果作为营养丰富的热带水果，由于其味道香甜，营养价值高，深受人们喜爱，尤其是不少孩子，对于芒果的香甜更是无法抵挡。但是，有不少家长发现，孩子吃了芒果会出现皮肤红肿、瘙痒等过敏的情况。那么，芒果为何会令人皮肤过敏？芒果应该怎么吃？食用芒果后过敏了应该怎么办？

据中国江苏网报道，芒果中含有大量的果酸、氨基酸、蛋白质等，这些物质中含有的刺激性物质比较多，在接触到人体的皮肤后，就会造成过敏。宁波市北仑区妇保院儿保科科长唐利菊在《钱江晚报》采访时表示，芒果中刺激性物质比较多，有些皮肤细嫩的孩子接触到，就会造成过敏，严重的会出现红肿、疼痛的现象。而孩子吃水果，很多都是“洗脸式”吃法，容易将汁沾到口周围和脸上，再加上他们免疫力差，受到刺激后出现皮肤过敏的概率要远高于成人。

那么，孩子应如何吃芒果才能避免以上情况呢？

第一，要选择全熟的芒果。

第二，据《健康时报》报道，可尝试直接把芒果放入口中，而尽量不接触口周皮肤。如果吃得不娴熟，特别是一些小孩子会拿手抓，弄得口周都是果汁，就很容易刺激过敏，家长可将芒果切成小块，用勺子喂给孩子吃。芒果还可以和酸奶一起吃，原味酸奶加入芒果块，口感好吃很多，而且酸奶的柔和滋润也缓解了芒果的温热。

针对孩子食用芒果后过敏的情况，宁波市北仑人民医院皮肤科医生赵红磊在《钱江晚报》采访时提出建议：“如果孩子食用芒果时感觉嘴巴肿胀瘙痒，唇部及周围发红，应立即让孩子停吃，并及时让孩子漱口，将脸和手洗干净，一般几天就会恢复。”如果还是有瘙痒感觉，可以用毛巾浸水冷敷，这样能缓解过敏症状。假如症状比较严重，比如面部出现大片红疹，甚至有轻微水肿，就应到医院就诊。

本文由科信食品与营养信息交流中心业务部主任阮光锋进行科学性把关。