

3 位专家告诉你各种“水果病”

荔枝病会昏迷乏力 喝碗糖水缓一下

时下正是荔枝大量上市的季节,自古就有“一颗荔枝三把火”,尽管荔枝有不少好处,但要注意的,鲜荔枝本身含糖量很高,小孩不适合多吃,不仅容易肥胖,而且如果连续大量进食荔枝,特别是空腹食用,极易引发突发性低血糖,出现头晕、出汗、面色苍白、乏力、心慌、口渴、饥饿感等症状,严重的会抽搐或者昏迷,这就是荔枝病。

清华大学第一附属医院原营养科主任王玉梅表示,如果出现这些症状,应及时停吃荔枝,喝些糖水休息片刻就可缓解,若症状严重,建议到医院进行对症处理。

健康吃法:有不少人不知从哪儿听说荔枝蘸酱油可以降火。可实际上也没多大作用,而且还会因为又吃了酱油,而增加盐分摄入。最好的办法还是少吃,每次不超过2两。

桃子病会腹胀腹痛 做到饭里可以控制量

民间一直有“桃养人”的说法,不少人便放开了吃,甚至有人把桃子当饭吃。但需特别提醒大家,桃子虽然养人,但是也不能一次吃太多,容易患上“桃子病”。

桃子中含有大量膳食纤维,尤其是硬桃,吃多了可能引发消化系统功能紊乱,导致出现腹胀、腹痛等不适症状,可考虑稍

微煮一下吃。桃子中糖分较高,吃太多会导致肠道黏膜脱水,进而容易引发便秘,消化不良者、对桃毛过敏者及老人、儿童也不适合多吃桃,一天别超两个。王玉梅提醒,吃前可先用盐搓一下桃皮再用水冲洗,把桃毛都去掉。

健康吃法:不同种类的桃子可按不同的方法吃,软毛桃可开口吸着吃,肉质较硬的桃子可拌到沙拉里,吃起来也更方便,量也更好控制。吃不完的黄桃可做成黄桃罐头储存起来。

李子病会酸倒脾胃 熟李子炖个润喉汤

“桃养人,杏伤人,李子树下埋死人”,历来都有这种说法,李子酸酸甜甜的口感很受大家的欢迎,到了夏天就会有人大量吃李子,这样下来肚子很容易接受不了,甚至才吃完就会开始不舒服,这样的酸果子吃多了,对胃无好处反而有害。

解放军309医院营养科主任左小霞认为,成熟的李子有促消化、增加食欲的效果。但李子里果酸含量高,吃多了就会损伤了脾胃,就会引起腹胀等现象,尤其儿童更不宜多吃。

还有,这个季节的杨梅等口感特别酸的水果也有同样的困扰,吃的时候同样要注意量。

健康吃法:一般来说,颜色比较深、捏起来有点软的李子都是熟的,可以吃了。为了减弱酸味,可以加点冰糖一起炖,做成酸甜的汤,有一定的润喉利嗓作用。



芒果病吃完嘴边痒 分三份切着吃

芒果吃多了会被“芒果皮炎”偷袭,造成口唇、面部红肿、皮肤瘙痒。这是由于芒果中含有的果酸、氨基酸等刺激较多。左小霞表示,肠胃功能不好的老人和孩子,不太适合吃寒凉水果,如果真的很想吃,可以在午饭后、晚饭前,少吃一点,不可过量。小孩子吃多了会消化不良、腹胀,临时缓解的方法是热敷一下。此外,芒果的糖分高,容易造成血糖上升,患有糖尿病的人不宜食用。

而且,芒果吃多了还容易变成“小黄人”,这是芒果中丰富的β-胡萝卜素在作怪。不过,只要停止食用,皮肤就会恢复了。

健康吃法:如果是要给孩子吃芒果,要注意量,最好将芒果切成小块,直接吃入口中避免沾到口唇皮肤上。也可以将芒果打成芒果汁再用温开水稀释食用。

榴莲病脸上冒痘痘 配着山竹一起吃

榴莲号称世界上最“臭”的水果,同时还被誉为“水果之王”,作为让人爱之深恨之切的

极品,榴莲虽是滋补果王,但并非人人适宜,尤其是阴虚体质的人不能多吃。

榴莲中脂肪含量为4.1%,是所有水果中含量最高的,且榴莲性热,如果吃过多的话容易导致脸上的痤疮加剧,而且会有口干舌燥的感觉。有的时候还会引起流鼻血的情况发生。

清华大学第一附属医院营养科徐琳琳营养师补充道,吃榴莲避免上火的办法除了少吃外,还有一个办法是可以配着山竹吃,这是因为山竹性偏寒凉可以清热“败火”。

健康吃法:夏天吃榴莲,可以先放到冰箱里冻着,吃的时候先解冻,待其软点就可以吃了,香甜绵软,像绵绵冰,而且也没有那么“臭”了。

桑葚病容易拉肚子 煎点桑葚茶喝喝

洗好的桑葚,放到嘴里,把梗一揪,不需要吐核,就能感受到满满的桑葚肉。

据徐琳琳介绍,桑葚中的膳食纤维很高,有一定的润肠作用,适量食用有益于肠道健康。然而对于消化功能不好或容易拉肚子的人吃桑葚一定要限量。即使正常人群也不宜多吃,因为桑葚中的多酚类物质能抑制人体内消化酶的活性,所以一次吃太多可能会妨碍人体对其他食物的消化吸收。

买桑葚一定要挑选深色的,花青素含量更高。但是它又很娇嫩,清洗的时候带着果把儿,而且尽量不要用力揉搓。

吃它最刮油 但1种人绝不能吃



餐馆里的菜通常比较油腻,如果经常在外面吃饭,不妨备上一盒大山楂丸,促进消化,防治食积。

在开胃消食的中成药里,大山楂丸算得上是“最刮油”的一个,它虽然只含三味药,却个个“身怀绝技”。山楂含有多种脂肪酶,能促进肉类等油腻食物的消化,消除饮食积滞;神曲是面粉和一些中药混合发酵而成的,含有酵母菌及多种消化酶和B族维生素,能消食健脾;麦芽富含淀粉酶,擅长促进米、面、薯、芋等淀粉类主食的消化。这三味药组成的大山楂丸,对各种饮食积滞都具有很好的促消化作用。同时,它还具有降低胆固醇的作用。

需要提醒的是,大山楂丸能促进胃酸分泌,胃酸分泌过多者不宜服用。此外,麦芽有回乳作用,哺乳妇女慎服。

（《生命时报》）

健康厨房

和胃消食 推荐竹笋水鸭汤

推荐:广东省中医院临床营养科

主要功效:和胃消食,清肠利水

推荐人群:夏日大汗出后胃口不佳、大便不畅、小便不利之人。

材料:冬瓜500克,笋干50克,水鸭半只,生姜数片。(2~3人量)。

烹调方法:冬瓜洗净留皮,去瓢和籽。鸭子去屁股切块,冲洗血

水,焯水,再用冷水冲洗备用。笋干浸泡20分钟。生姜洗净切片。把所有放入汤煲中,加水2000ml,大火煮沸后转小火煮1~1.5小时,加盐调味即可。

汤品点评:竹笋有消积的功效,食积消了,脾胃就能运化,气血自然就能生成,所以这款竹笋水鸭汤,一样能让您胃口大开,加适量陈皮效果

更佳。不过,竹笋和水鸭都是偏凉性的食物,所以两者一起煲汤的话可以加点生姜中和凉性。

竹笋还是通便的能手,它属于高纤维食物。夏日出汗过多,如果没有及时补水,大便很容易干结难出,喝这个汤刚适合。

煲这款汤,鲜笋和笋干都是合适的,用笋干味更香,用鲜笋更脆嫩。

健身前喝咖啡有助燃脂

巴西圣保罗大学的一项研究显示,健身前喝点咖啡有助提高运动成绩、增加热量消耗、促进脂肪燃烧。

研究人员让志愿者健身前一小时服用400毫克咖啡因胶囊,然

后骑自行车。结果显示,平均成绩比未提前服用咖啡因胶囊直接运动提高3.3%。英国《每日邮报》援引研究人员的话报道,无论这些志愿者是否经常饮用咖啡、红牛、茶等含咖啡因的饮料,咖啡因胶囊都

让他们表现更佳。研究人员认为,咖啡因有助肌肉更轻松地燃烧脂肪,增加热量消耗,从而帮助瘦身。

专家提醒,摄入咖啡因的安全上限是一天400毫克,相当于4杯咖啡。

（黄敏）