



中国营养学会副理事长马冠生:

# 应保证餐餐有蔬菜 天天有水果

蔬菜水果为人体提供了每日必需的维生素、矿物质、膳食纤维、植物化合物等营养物质,是合理膳食的重要组成部分。蔬果摄入不足会提升人群高血压、心血管疾病、癌症等发病率和死亡率。中国营养学会副理事长马冠生建议,应保证餐餐有蔬菜,天天有水果,一个人每天应该吃够一斤蔬菜、半斤水果。

然而,一些爱美女性为了保持身材,不吃主食只吃瓜果蔬菜,这种极端做法对健康也是很不利的。

长期只吃蔬菜和水果,放弃吃主食,会导致身体营养不良,多种营养供给不足,严重损害健康,甚至出现免疫力低下,感冒等病毒容易入侵,严重的还会增加肿瘤的发病率。

## 大脑退化

主食吃得少,碳水化合物摄入量远远不够满足人体需要,会导致体内重要物质的匮乏,如:葡萄糖减少就会导致大脑思维活动受影响。据研究,大脑每天需要约130克淀粉主食提供能量,若不足,可产生精神不振、注意力不集中、思维迟钝、焦虑不安等,严重影响大脑思维。

## 脂肪肝

喝酒吃菜不吃主食易损肝伤胆。即使尽量少吃或不吃含饱和脂肪酸的动物性脂肪,改吃含不饱和脂肪酸的植物油,这在抗动脉粥样硬化方面自然有益,

但酒席上控制不了油和菜的摄入量。日久就会加重体内脂质过氧化、损伤肝细胞,还可能诱发胆结石;饮酒会加重这种损害,引发或加重脂肪肝。

## 体毒堆积

只吃饭不吃菜,碳水化合物摄入量不足,身体所需要的碳水化合物也就不足。而碳水化合物具有解毒功能,一旦缺乏,血液中有毒废物不能及时排除,就会造成肤色黯淡、脸色难看。

## 糖尿病

一些糖尿病患者或担心自己得糖尿病的人,会有意少吃米面,以为这就少摄入了糖分。如果病人主食摄入量太少,处于半

饥饿状态,容易出现反应性高血糖,引起低血糖抗病能力下降。长此下去,患者身体消瘦,脂肪异生,易得高脂血症等各种并发症,给治疗带来困难。

那么,每天只吃菜不吃米饭,一个月后会有什么结果?

如果真的一个月不吃主食,一个月后只会导致皮肤变得松弛而黯淡,容易脱发,并且更容易暴饮暴食,体重容易反弹。如果是女性有可能停经、严重贫血等等。

主食中一般富含B族维生素,特别是维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>,都对人体有着重要作用,缺少主食的摄入,不仅会引起缺乏症,研究表明还可能影响情绪,比如会更加消极、抑郁、急躁、还会引起失眠情况。

我们平时吃的主食等碳水

化合物,是身体最主要的能量来源之一,含有丰富的碳水化合物、B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养素等等。碳水化合物是人体绝对不可缺少的营养成分,被人体吸收后可以分解为葡萄糖,然后释放出能量。它在补充血糖、合成糖原、提供能量、节约蛋白质、调解脂肪代谢发挥着重要作用。如果长期不吃主食,光吃水果和蔬菜,人会思维迟钝、记忆力衰退,工作效率也会下降。

那么每天要吃多少米饭才能保证人们日常生活的需要呢?如果成年女性的体重在120斤左右,除去一天所吃的水果等其他成分外,每天需要的米饭是4~8两。看来,只吃菜不吃饭好处多是假的。

(央广网)

## 中年人常吃巧克力有助减缓听力损失

韩国一项最新研究显示,中年人常吃巧克力有助减缓听力损失。

首尔大学医院一个研究小组从2012-2013年“韩国国家健康与营养调查”中提取3575名40岁至64岁研究对象的信息进行分析。这些男女全部接受过体检、医疗面谈、听力评

估、耳鸣调查和营养状况检查。

研究人员发现,不吃巧克力的研究对象出现听力损失问题的比例约为36%,而常吃巧克力的研究对象出现听力损失的比例约为26.8%。研究人员认为,可可中含有的抗氧化剂多酚或对保护听力起到了作用。(妇女报)

## 春季养肝吃什么好?

肝脏是解毒器官我们都知,春季是养肝的好时节,下面我们就来说说春季如何养肝?

### 春季养肝可适当吃水果

春季养生主要养肝,要做到早睡早起,并多到郊外走走,常吃有助肝脏生发、疏泄、养阴的食材。另外,春季肝气上扬,可以多吃柔肝养肺的食物,比如芥菜、菠菜、淮山、银耳,还可以多喝一些菊花茶。下面几种水果可以常吃:

草莓:中医认为,草莓性凉、偏酸甜,能养肝去心火。它还富含VC,有助于体内铁质的吸收,减少体内自由基数量,提神醒脑。

柑橘:富含vc,有助肝脏解毒但不可多食,多食易上火,空腹食用伤胃。

梨:梨能保护肝脏,帮助消化,所以也常作为肝炎和肝硬化的辅助治疗。

李子:中医认为李清热生津泻肝利水,有养肝护肝之

功效。

### 这些禁忌需注意

1.梨:服用糖皮质激素、磺胺类药物和碳酸氢钠时不宜食用;不宜与鹅肉、蟹肉同食;不宜食后饮开水(易致腹泻);忌与油腻、冷热之物杂食。

2.桃:食用龟肉、鳖肉及服中药白术时、服用退热净、阿司匹林、布洛芬、糖皮质激素等西药时均不宜食用。

3.李子:服中药白术及西药磺胺类药时不宜食用。

4.荔枝:服阿司匹林、异烟肼、布洛芬、退热净、维生素K及苦味健胃药时不宜食用;不宜和动物肝脏、胡萝卜及黄瓜同时食用。

5.枣:服用退热净、布洛芬、维生素K等药、服苦味健胃药及驱风健胃药时不宜食用;不宜和黄瓜、萝卜、动物肝脏、海鲜同食,否则令人腰腹疼痛;不可与葱同食,否则令人脏腑不合,头胀。

## 想吃杨桃?先问问你的肾

□北京积水潭医院肾内科 杨洁 刘志福

杨桃,五角星状有棱有角的外观实在称得上水果界的“颜值担当”。但杨桃吸引人的地方远不止一副好看的皮囊,它富含水分及多种维生素,味道清甜,口感爽脆。不仅如此,作为热带地区一种十分受欢迎的药用水果,杨桃还能带来非常可观的健康效益。

杨桃在中医典籍《本草纲目》中被称为“五敛子”,书中记载道“五敛子主风热,生津止渴”。也正因为此,很多民间生活小妙招会推荐食用杨桃来治疗咳嗽痰喘、嗓干咽痛、口舌生疮、大便干结、小便不畅等涉及到人体多个系统的不同的疾病。而最新的研究也证实了杨桃对于糖尿病人的血糖管理起到了一定积极的作用。这使得杨桃这种美观又美味的水果受到了越来越多市民的青睞。

殊不知,汝之蜜糖,彼之砒霜。

早在1998年,巴西的一位医生首先报道肾功能不全病人进食杨桃出现中毒的病例。随后的2000-2002年,中国台湾先后报道了26例(15例血液透析,4例腹膜透析,5例慢性肾脏病,2例正常人),其中2例正常人食用杨桃后发生急性肾损伤。

紧接着,回到巴西,2003年,32例(20例血液透析,8例腹膜透析,4例慢性肾脏病),其中7例死亡。

随后类似的报道接踵而至,直至医疗水平与十余年前不可同日而语的今天,“因桃丧命”的肾病患者仍时有出现。



这不禁让我们认识到,“杨桃”和“肾脏”可能不可兼得,尤其是对有基础肾病的病人(包括正在接受腹膜透析或血液透析的患者)而言更是如此。

那么,杨桃为何会伤肾呢?早期研究发现杨桃中富含的草酸成分可以导致肾功能受损的病人出现神经毒性表现。而后又发现正常人也能发生急性草酸性肾病,诱因十有八九是空腹或脱水情况下摄入大量杨桃或杨桃汁。近年的最新研究又找到了一种新的罪魁祸首——“Caramboxin”,这是一种强有力的神经毒素,由于这种分子本身脂溶性的特性,能迅速在血液里积累并到达大脑,从而能引起兴奋、惊厥、行为改变等表现,重者可发生癫痫乃至死亡。目前科学家们认为这些有毒的物质在正常人可以通过肾脏排泄,肾功基础差的病人不具备这种“排毒作用”从而也就必须和杨桃划清界限。而正常人,尤其是老年人,一次性食用过量杨桃(大于100g)大约有1/5的病人可能会发生癫痫。因此,杨桃虽美,切不可贪多,“过犹不及”是自然界普适的规则。

那怎样辨别是不是杨桃中

毒呢?一般症状会在食用杨桃后数小时内发生。患者出现的症状多样,严重程度不一,其中以呃逆(打嗝)最为常见,也是较轻微的症状。其次是呕吐、意识障碍、躁动、昏迷、癫痫、失眠等,其中出现癫痫的患者死亡率最高。根据不同的表现及其预后,有科学家将杨桃中毒分为轻、中、重三个等级:

轻度中毒表现:呃逆、恶心、呕吐、腹痛、失眠等。

中度中毒表现:躁动、肢体麻木、感觉异常、轻度意识障碍等。

重度中毒表现:严重意识障碍、昏迷、癫痫、低血压、休克等。

由于杨桃中毒进展较快,死亡率较高,市民朋友们一旦在食用杨桃后出现上述症状中的任何一种一定要引起足够的重视,及时就近就医,以求得到早期治疗。而对于已有肾功能衰竭、接受肾移植、血液透析和腹膜透析的病人更应该时刻保持警惕,千万别让杨桃或杨桃的加工制品成为您“最后的晚餐”。

所以,下一次想吃杨桃的时候,务必先问问您肾脏的意见吧。