



涨知识！吃苹果有哪些禁忌？

冬季,汁水丰富,脆甜可口的苹果成为了最受欢迎的水果。但是苹果也有很多食用禁忌,你知道吗?

“长相鲜亮”的苹果不能吃?

市面上售卖的苹果大多“颜色鲜亮”,很多人觉得这样的苹果存在问题,特别是那些“打过蜡的苹果”,甚至有些人说吃这样的苹果会致癌。

苹果表面存在的果蜡分为“自身存在的天然果蜡”和“人工打蜡”。自身形成的天然果蜡主要为了减少水分的蒸发,还有抵御外界有害物质的作用,对身体无害,安全性很高。

为了弥补被冲洗掉的天然果蜡,后期会人为进行打蜡,作用和天然果蜡一样,人工打蜡是国际上允许使用的一种水果保鲜方法,工艺成熟且具有相关的执行标准和法规。

所以,正规食用果蜡本身是动植物天然蜡的提取物,对身体无害,更不会致癌。



烂苹果到底能不能吃?

苹果腐烂部位易滋生霉菌,而这些霉菌容易产生一种名为展青毒素的真菌毒素。即使把腐烂部分切掉,但在果肉内部,微生物代谢过程会产生一些有害代谢产物。譬如霉菌产生的展青毒素,能“扩散”和“感染”其他看似正常的部分。人吃了烂水果中的真菌毒素,可能会发生头晕、头痛、恶心、腹胀等,严重

的还会危及生命。

早上吃是金苹果,晚上吃是毒苹果?

苹果含有大量的果胶,晚上人的胃消化能力要比白天弱一点,吃多了的话可能会加重肠胃负担,容易胀气,所以,大家完全可以放心,可以根据自己的就餐和作息时间来决定什么时候吃苹果,晚上少吃一些就好。

苹果核有毒?

有些人说,吃苹果的时候最好不要把苹果核咬破,因为果核中有氰化物,在吃苹果时,把果核咬破容易导致氰化物中毒,严重者甚至会丧命。

苹果核的确含有一定的毒性,它们的种仁含有氰苷,水解后会产生有毒的氢氰酸,会使人中毒。不止苹果,樱桃、梨、桃、杏子、李子和枇杷的果仁或种子水解后都是有毒的。不过,一般情况下,如果吃下去苹果核人体自身就能把毒分解了,对人体的伤害比较小。

哪些人要少吃苹果?

1. 溃疡性结肠炎:苹果质地生硬,且含有大量有机酸,不仅容易刺激肠壁溃疡面,影响溃疡伤口愈合,甚至还可能诱发肠穿孔、肠梗阻等并发症。
2. 痛经患者:苹果味酸,属涩滞,易导致气血瘀滞,月经淋漓不尽。尤其是青苹果,在凉爽的秋冬季节,容易导致行经天数

延长,月经量减少,甚至加重痛经等症状。

3. 白细胞减少者:苹果中锌元素含量较高,有阻止中性和巨噬细胞的作用,会将这些细胞的活力降低,从而妨碍白细胞发挥正常抗菌作用,甚至加重病情。

4. 肾病患者:苹果中含有大量的糖类和钾盐,患有肾病,尤其是患有肾病综合征的患者,摄食过多,会对心、肾不利。

5. 心肌梗塞患者:尤其是急性心肌更塞患者,因为此类病人肠胃功能较弱,多吃会对肠胃造成刺激,影响病情。因而,不宜多吃,生吃,可食用苹果泥或熟食。

6. 便秘患者:苹果中虽含有大量膳食纤维和水分,但苹果中的果胶可吸附肠道多余水分,对于便秘患者而言,如果吃苹果不爱喝水,则会导致便秘加重。

饭后不能吃苹果。众所周知,饭后吃水果有利于消化。但是饭后多长时间吃最合适呢?吃完饭1个小时后吃苹果可以促进消化。可是刚刚吃完饭就吃苹果不利于消化。(综合网络)

食用白木耳黑木耳更合适

都说“冬令进补,来年打虎”,不少老广都会在冬季通过食疗来调补身体。广州医科大学附属第二医院副主任中医师郑艳华介绍,白木耳与黑木耳都属于胶质真菌类植物,在我国都具有悠久的食用和药用历史。

白木耳又名银耳、雪耳,被当作是平常百姓家的“燕窝”、滋补的佳品。中医认为其性平味甘,具有滋阴润肺、益胃生津、和血养荣的功效,特别适合阴虚体质的人群用来调养。

食疗推荐

1.银耳煲茨实

材料:干银耳20克,干莲子20克,干茨实20克,干淮山20克,鸡蛋1只,白糖或食盐少量。

做法:将银耳、莲子泡发、洗净,与茨实、山药同入砂锅用大火煮沸,再用文火煎60分钟左右,以银耳、莲子熟烂为度;随后将鸡蛋搅匀倒入汤内,加少量白糖或食盐即可食用。

功效:补养肺肾,适合夜尿频多的人群。

2.银耳煲鸡

材料:干银耳20克,乌鸡半只,枸杞一小把,大枣二三枚,食盐少量。

做法:将银耳泡发后去蒂洗净,乌鸡洗净切块,与枸杞、红枣一起放入锅中,加入适量清水,大火煮开,再改用文火

煮个把钟,加入适量食盐调味即可食用。

功效:滋补脾肺,适合伴有心悸、自汗、失眠、多梦等症状的人群食用。

3.银耳木瓜排骨汤

材料:干银耳20克,木瓜100克,猪排骨200克,葱、姜、调味品适量。

做法:银耳泡发洗净,木瓜去皮去籽切块,排骨切块焯水。汤锅加清水,放入排骨段、葱段、姜片同煮,大火烧沸后放入银耳,小火慢炖约1小时。木瓜块放入汤中再炖15分钟,加盐调味。

功效:滋养脏腑,有助缓解口干舌燥、声音沙哑等状况。

黑木耳

性平味甘,具有益气、清热、利湿、止血等功效。现代研究表明黑木耳中铁、糖类、蛋白质等含量较高,其主要功能性成分为黑木耳多糖,有助降血糖、降血脂、降胆固醇和增强免疫力。

食疗推荐

1.凉拌黑木耳

材料:黑木耳10克,醋、盐、香油等调味品。

做法:先将黑木耳泡好洗净,用开水焯过放凉,再加适量盐、醋、蒜蓉、香菜、香油一起拌均。

功效:有助活血化瘀、补血益气。

2.黑木耳炖瘦肉

材料:黑木耳干10克,瘦猪肉100克,生姜3片,盐少许。

做法:瘦肉切丁,黑木耳去蒂洗净,加生姜3片,水适量,小火炖煮30~40分钟,然后加盐调味即可食用。

功效:滋补脾肾,适合肾虚耳鸣人群的日常食用。

3.黑木耳枸杞炖乌鸡

材料:乌鸡100克,枸杞10克,黑木耳干10克,生姜数片,盐少许。

做法:先将黑木耳浸泡在凉水中,待黑木耳泡开后,再把生姜切成片,与枸杞和鸡肉一起放进砂锅内,加适量水,大火煮开后小火炖1个小时,加少量盐调味即可食用。

功效:补益肝肾,适用于身体虚弱、病后体虚者食用。

小贴士

不少家庭都常备有银耳和黑木耳。因为是干货,食用前需要先泡发,郑艳华提醒泡发煮食也有讲究:

1.黑木耳应现食现泡。煮食前需用温水泡发,水温不要超过60℃,浸泡时间2~3小时为宜,泡发好的木耳吸水饱满、质地柔软。要注意泡发时间不宜太长,以避免滋生椰毒假单胞菌引发食物中毒。

2.银耳最佳泡发方法是用凉水泡6~8小时。另外,炖银耳时,最好一次性将水加足,如果中途再加水或冲淡银耳胶质影响口感。(辑)



医生在线

胃痛腹胀早饱 专家:或是幽门螺杆菌作祟

胃癌是我国最常见的恶性肿瘤之一,在高死亡率的恶性肿瘤中胃癌居于首位。全世界近一半新发胃癌患者和死亡病例都在中国,多达80%的患者在发现时,已经是中晚期,因此胃癌重在预防。幽门螺杆菌(Hp)是胃癌的主要致病因素。专家表示,根除幽门螺杆菌,可以减少致癌相关感染,从而有效预防癌症发生。

我国Hp感染率高达59%

广州市第一人民医院消化内科副主任医师林泳介绍,在我国,Hp感染率高达59%。最新的meta分析证实,根除Hp可使中国人群胃癌发生风险降低44%。然而在中国,公众对Hp的知晓率仅为33.2%,Hp根除治疗的不规范,是导致我国Hp感染率和胃癌发病率居高不下的主要原因。为贯彻《健康中国行动(2019-2030年)》,以人民全生命周期健康管理为核心目标,减少致癌相关感染,从而预防癌症发生,2019年国家成立了幽门螺杆菌感染与胃癌防治办公室,助力中国根除幽门螺杆菌预防胃癌疾病防治战线。

根除Hp可有效预防胃癌

林泳介绍,80%~95%的慢性胃炎患者、70%的胃溃疡患者和95%的十二指肠球部溃疡患者、89%的胃癌患者都与幽门螺杆菌

感染有关;增加接受双联抗血小板治疗患者的消化道出血风险;与胃增生性息肉、缺血性贫血和特发性血小板减少性紫癜有关。另外,研究发现,幽门螺杆菌感染还与糖尿病、冠心病、中风、结肠息肉、老年痴呆、慢性特发性荨麻疹等疾病成正相关。

感染幽门螺杆菌后有哪些症状?林泳介绍,大多数感染者没有明显的症状,但感染后容易导致消化不良、慢性胃炎、消化性溃疡等疾病,进而出现上腹疼痛、早饱、口臭、恶心呕吐、腹胀等症状。

感染幽门螺杆菌后一定会得胃癌吗?也不一定。林泳表示,胃癌发生是多因素共同作用的结果,包括遗传因素、环境饮食因素和幽门螺杆菌感染。其中幽门螺杆菌感染是预防胃癌最重要的可控的危险因素。感染者不一定会得胃癌,但100%可导致慢性活动性胃炎,而且感染的最终结局难以预测。

治疗:根除后复发率很低

成人感染者机体免疫力无法自行清除幽门螺杆菌,因此不治疗细菌不会自己消失。幽门螺杆菌主要通过口水传播,因此建议家庭成员(年龄>14岁)一起检查一起治疗,成为无幽家庭。

根除后幽门螺杆菌复发率很低,平均年复发率<3%,可以说一次根除,终身受益。