

【科普故事】

水果有性格，夏季小心“水果病”

夏季是水果季,在很多人眼中水果就是“人畜无害”,吃多少身体都不会有问题。更是不少女性一到夏天就没有食欲,拿水果代餐。但是,水果虽好,也有其属性,不正确的水果食用方法,能够破坏人体的阴阳平衡,同样会带来疾病。

水果也分寒凉温热

高冷型:寒性水果

常见的有西瓜、梨、山竹、香瓜、猕猴桃、柚子、柿子、椰子、桑椹等。

寒性水果属于偏寒性,有助于解燥热、清热火,对于面红耳赤、牙龈肿痛、口干舌燥、小便短赤、大便燥结等实火病症,有很好的缓解效果。

适宜人群:实热体质

一般来说,实热体质的人夏天代谢旺盛,交感神经占优势,出汗多,经常脸色通红、口干舌燥、容易便秘,夏天特别喜欢吃凉东西。

另外,肠胃功能不好的老人和孩子,不适合吃寒性水果,如果真的很想吃,可以午饭后、晚饭前,少吃一点,不可过量。

平和型:温性水果

常见的有苹果、葡萄、甘蔗、百香果、柠檬、木瓜、菠萝、芒果等。

温性水果比较平和,适合大多数人食用。一般属温性的水果,可以多吃一些。

适宜人群:各种体质

温性水果比较温顺,体寒、体热的人吃都不会有剧烈反应,这类水果适合各种人食用。

火热型:热性水果

常见的有荔枝、桃子、龙眼、樱桃、大枣、榴莲、橘子等。

这类水果有温热补益的作用,驱寒补虚、消除寒症,增加人体热量,促进人体能量代谢。

适宜人群:虚寒体质



对于虚寒体质的人来说,他们气虚脾虚,基础代谢率低,体内产生的热量少,四肢即使在夏天也是冷的。相比较而言,这类人群的面色比常人白,而且很少口渴,也不喜欢接触凉的东西,包括进空调房间。所以,这些人多吃些温热的水果无疑是补寒妙法。

这些“水果病”要当心

“荔枝病”

荔枝的果糖含量很高,果糖经过分解会产生大量的葡萄糖,一次进食过多会刺激体内的胰岛素分解葡萄糖,造成食用者低血糖。而且荔枝是热性水果,食用过多很容易上火,造成发烧、口腔溃疡、便秘、牙痛等多种病症。

荔枝不可过食,亦不可空腹食用,每日进食最好不超过 300 克,每次不超过 5 个,最好在饭后半小时食用。可以在吃荔枝前后适当喝点绿茶、绿豆汤,或者把新鲜荔枝去皮浸入淡盐水中,放入冰柜里冰后食用,这样不仅可以防止上火,还有醒脾消食的作用。



【医讯】

孕妈们,真的要注意血糖了

美国约翰霍普金斯大学(Johns Hop-kins University) 的王晓斌教授(音译,Xi-aobin Wang)领导的一项研究发现: 孕期肥胖的“胖妈”、患有妊娠糖尿病的“糖妈”生的宝宝,患自闭症和智力障碍的风险比健康孕妈生的宝宝高。

得了糖尿病的孕妈们 小心宝宝患自闭症

这项研究一共观察了 2734 个孩子,其中包括确诊的 102 名自闭症患儿。结果是令人震惊的:与健康的妈妈相比,肥胖、而且怀孕前就患有糖尿病的妈妈们所生的宝宝,患自闭症和智力障碍的风险,是健康孕妈所生宝宝的近 4 倍。而肥胖而且患妊娠糖尿病的妈妈们所生的宝宝,这个数字也不低,是约 3 倍。

有人可能会说了:糖尿病我听过,什么是妊娠合并糖尿病呢?妊娠合并糖尿病分为两种:一种是原来就有糖尿病,然后怀上了宝宝,这种情况比较少;另外一种是指怀孕之后才出现的血糖升高,被诊断为糖尿病,这种叫做妊娠期糖尿病。

绝大多数糖尿病孕妈是妊娠期糖尿病。由于妈妈们在怀孕后身体的激素水平和代谢情况发生变化,特别到了怀孕的中晚期,孕妈们更容易出现高血糖的情况。

警惕妊娠期糖尿病

大部分患妊娠期糖尿病的妈妈在生完宝宝后,血糖会恢复正常,但是也不能掉以轻心。这是为什么呢?因为,妊娠期糖尿病会给妈妈和宝宝带来很大的风险。

对母亲的危害:流产、难产、产后出血的可能性增高、容易感染、导致孕期糖尿病酮症酸中毒,日后转为 2 型糖尿病风险增高等。

对胎儿的危害:胎儿体重过重、胎儿生长不良、胎儿畸形的风险增高等。

对新生儿的危害:增加新生儿呼吸窘迫综合征、新生儿高胆红素血症、低钙血症发生率;新生儿易发生低血糖症。

得了妊娠期糖尿病怎么办?

为了早期发现妊娠期糖尿病,我们建议有高危因素的孕妈在怀孕的 6~ 13 周就开始监测血糖。这些高危因素包括:曾生过巨大儿宝宝、肥胖、有糖尿病家族史、多囊卵巢综合征患者等。

而对于其他的孕妈,在怀孕的 24~ 28 周需要进行 75g 口服葡萄糖糖耐量试验(OGTT)测定血糖。 如果被诊断为妊娠期糖尿病,对于孕妈而言,最好是通过饮食和运动控制血糖。

● 合理饮食

少食多餐、定时定量,粗细搭配;多吃高

“桃子病”

桃子纤维能预防便秘,同时也是补气养血佳果。但桃子富含果胶,不可贪吃,否则易引起腹胀等消化性疾病。

吃桃前可用盐直接搓桃皮,再用水冲洗,能较干净地去除桃毛。如果是刚从树上摘下来的鲜桃,最好放半天等其暑气散尽再吃,一天吃桃最好不超过两个。

“芒果病”

由于芒果的性质带湿毒,所以患有皮肤病和肿瘤的朋友,一定要注意避免多吃芒果。皮肤病如湿疹、疮疡流脓,妇科病如白带,内科病如水肿、脚气等,都可谓之“湿”,体质带湿者再进食湿毒食物如芒果,可能会令情况恶化。西医也将芒果列入哮喘忌口清单。即便本身对芒果不过敏,一口气吃数个芒果也会瞬时有失声之感。

“李子病”

成熟的李子有促消化、增加食欲的效果。但李子果酸含量高,多吃伤脾胃,易引起胃痛,儿童不宜多吃。胃酸缺乏、食后饱胀、便秘者可适量吃一些。此外,未成熟的青李子千万别吃,否则会出现中毒现象。

“榴莲病”

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。从中医角度来看,榴莲热性极大,不宜多食。食用过多易加重一些感染性疾病,如咽喉炎反复发作。

(丁香医生)

【小贴士】

水白粥、面条并不养胃 真正“养胃”的方法就两个字

从小妈妈就告诉我们:喝点粥,养胃。说到养胃,除了白粥,你肯定还听说过一长串的「养胃食物」清单:小米粥、山药、南瓜、生姜红茶……那么问题来了:这些食物真的能「养胃」吗?

白粥、小米粥、面条不养胃



粥和面条,主要是糊化的淀粉,蛋白质含量低,也几乎没有脂肪,越是软烂的面条和粥,越是好消化。很多人会问:那不是正好减轻了胃的消化负担吗?那可就大错特错了。

因为胃有「用进废退」的特点,如果长期吃特别好消化的粥、软饭、软面条,胃的消化能力反而会退化变差。当然,你在「吃不动饭」或者连续大鱼大肉后,来点清淡的米粥调节饮食是不错的选择。但如果长期喝粥「养胃」,换来的是一个「退化的胃」。喝粥养胃,恐怕只是消了近愁,却难解远忧。

馒头、面包、各种饼干吃多了会反酸

馒头经过发酵,确实更有利于消化吸收,但是吃过多,也会引起胃胀和反酸。另外,我们买到的面包多是高糖、高盐、高油的,吃多了也容易反酸还长胖! 同样的,很多宣称能养胃的饼干,也因为油脂太多而达不到养胃的功效,还是少吃为好。

山药、南瓜,适量就好

说山药养胃,是因为山药富含多糖,而多糖对于胃粘膜有保护作用。然而,还没吃到临床上多糖的有效剂量,可能就已经撑得不行了。

至于南瓜、木瓜、胡萝卜、番茄等橙红色的果蔬,合理烹调后比较顺口好消化,也可能有一定好处。只是,一定要注意,别为了所谓功效而猛吃,吃得太多反倒是弊大于利了。

猪肚、生姜以形补形不靠谱

吃猪肚补胃,大概和吃猪脑补脑一个思路吧……不仅没用,而且猪肚的脂肪含量不容小觑,千万别吃过量了。生姜,也是因为长得像胃,而被赋予了「养胃」的期待。

不过,生姜、干姜特有的姜辣素,确实具有抑菌抗氧化、减少幽门胃黏膜损伤、抑制过多胃酸分泌的作用。但是,如果要发挥这个作用,估计得吞不少生姜……如果是平日里用于调味的那点姜末,姜丝,就别抱太大期待了。

红茶养胃? 可别难为它了



在茶家族里,没有能养胃的,相对不伤胃的就不错了。其中,红茶属于全发酵茶,相比绿茶对胃的刺激性要小。

总而言之,传说中的各类「养胃」食物,顶多是给胃减轻些负担,不再火上浇油。但想靠吃这些东西,让胃重新变得健康,可就太难为食物们了。人都是肉长的,无论吃点什么,再怎么「养」,也不可能把自己的胃变成铜墙铁壁,吃香喝辣、百毒不侵……

那怎么才能有个好胃? 真正的「养胃」方法其实很简单,就两个字:不作。

(东方医院)

(社区卫生服务中心)