

## 吃水果并非多多益善

成人餐前吃,幼儿宜作为加餐

□ 记者 李永高

近日,英美等国的医学专家、营养师称,水果吃多了会引发肥胖、龋齿。我市营养方面人士也建议,人们在坚持膳食平衡的基础上,一定要把握好水果的食用时间和数量。

长期以来很多人认为,吃水果有益健康,可以补充人体所需的维生素、纤维质以及抗氧化剂等营养物质。但近来英美等国家的医学专家、营养师撰文指出,人体过多摄入水果,会引发肥胖、龋齿等。如英国政府推荐人们至少应该每天5份水果和蔬菜摄入量,就可能增加身体肥胖、胆固醇过高或糖尿病患者心脑血管疾病的风险;过量吃水果,还损害人们牙齿健康;没有高血压病史者每天摄入74克以上果糖,患高血压的风险增大87%。

对于上述说法,市医学会营养学会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞认为,人会不会发胖,取决于饮食中摄取的热能是不是超过身体需要。水果中含有热能,吃多了,摄取的热能就增多,自然体重就增加了。

“这其实涉及我们经常强调的主题:膳食平衡!”王朝霞介绍,水果、蔬菜是我们提倡的健康食品,但是如果摄入量过多,就会影响其他食物的摄取,出现营养不平衡现象,进而影响身体健康。

王朝霞建议,作为两种不同的食品,日常生活中,水果和蔬菜不能相互替代。以成年人为例,卫生部发布的《中国居民膳食指南(2007)》建议,每天应该吃200克至400克的水果、300克至500克蔬菜,200克至400克水果,也就是平常大小的苹果、梨等1个到2个。这样就能够摄取充足的抗氧化剂,而摄取的果糖和热量则大大减少。

另外,大家之所以喜欢吃水果,果糖功不可没,成熟水果好吃也是因为果糖含量比未成熟者含量高。其实,果糖并不可怕,它在双糖中的血糖指数算是较低的,提倡一天吃1个到2个水果,这点果糖不会影响身体健康。

同时,王朝霞提醒,吃水果的时间也是有讲究的,成年人饭前吃(柿子等不能空腹吃的水果除外),这样可以占用一定的胃容量,减少饭量,并且进食所引起的胃酸分泌,可帮助对水果中维生素C等的吸收;对于幼儿来说,他们的胃容量本来就较小,饭前吃水果会影响正餐摄入,因此要安排在两餐之间作为加餐。



# 春季人体六大器官排毒时间表

了解不同部位的毒素对身体发出怎样的信号,我们就可以依照不同部位,分时段排毒。

## 春季胃部排毒可去火

**毒素表情:**舌苔发黄、口臭  
**毒素产生原因:**春季好多人都感觉“吃不饱”,除了一日三餐之外,零食不离手,下午茶、宵夜一个也不少!使胃部的压力增加,其工作效率也在不断下降,食物在胃中得不到充分消化。

**最佳排毒时间:**7点~9点  
**扫毒行动:**腹式按摩

清晨起床时,先深呼吸,进行腹式呼吸——采取跪坐姿势,用双手的中指按压肚脐3~4次。将双手的中指放在肚脐上,慢慢向前弯腰至45度。将双手的中指用力按压肚脐,其余手指垂直顶住腹部,将腰再向前弯45度直至贴近地板,同时用嘴和鼻子慢慢向外呼气。放松手指,慢慢直起腰。在上体即将恢复为起始状态时,迅速用嘴呼气,同时挺胸,结束动作。用同样的方法重复2~3遍。每天坚持,可以促进胃部血液循环,改善新陈代谢,增强胃部的消化能力,顺利排出毒素。

## 脾脏排毒健康肠胃

**毒素表情:**面部长斑、白带增多

**毒素产生原因:**当身体的湿气过大时,脾脏的功能就会受到威胁,导致脾脏的消化排泄功能不佳,让毒素沉积于此。春季常吃生冷味厚的食物,更容易伤害到脾胃,让沉积在脾脏的毒素不能顺畅排出。

**排毒时间:**9点~11点  
**扫毒行动:**上午捶小腿运动  
上午9点~11点是脾经活跃时段,为不耽搁工作,那就试试轻捶小腿运动吧——跷起二郎腿,任意一只手攥起拳头轻捶小腿处,连续敲打5分钟。因为脾经经过于此,对此处的轻轻捶打可以刺激脾经运动,提升脾功能,让长期淤积于此的毒素顺利排出。

## 小肠排毒美容

**毒素表情:**下巴出现痘痘  
**毒素产生原因:**小肠分清浊,将水分分给膀胱,身体垃圾

当出现打喷嚏、流鼻涕这些症状时,是按感冒治还是按过敏性鼻炎治,有人常常把二者搞混。

最近常有人觉得鼻子痒、打喷嚏,自以为是感冒了,便到药店购买感冒药服用。可连续服用了好几天,症状丝毫不见减轻。这并不是药物不好,也不是病情严重,只不过是没对症下药罢了。河南科技大学第一附属医院耳鼻喉科主任刘伟琦介绍,过敏性鼻炎分长年性过敏性鼻炎和季



节性过敏性鼻炎,春夏和秋冬季交替时常见季节性过敏性鼻炎。该医院多时平均每天有20余名患者,可占门诊量的一半。其中很多人自以为患感冒,有的甚至输液治疗,却持续不好。像这样吃错药又耽误病情的患者,多是由于对过敏性鼻炎认识不足造成的。季节性过敏性鼻炎多是由植物花粉和冷空气引起的,因此多发于春季和秋季,这两个季节过后症状会消失。过敏性鼻炎常见症状是连续打喷嚏、流

鼻涕、鼻塞、鼻痒,不会发热,也不会出现全身不适等症状。而感冒则是由病毒感染引起的,多伴有发热、乏力、头疼等症状。如果遇到类似症状,超过一周又没有缓解的,要到正规医院就诊。季节性过敏性鼻炎患者可以在多发病期外出时戴口罩,避免与过敏原接触。平时也可以多锻炼身体,以增强体质和免疫力,减少过敏现象。同时,室内还要保持通风,被褥多在太阳下暴晒,把会引起过敏的尘螨消灭掉。

**最佳排毒时间:**13点~15点  
**扫毒行动:**午后可以后蹬腿  
在午后的这两个小时里,小肠经开始“值班”,此时是强健小肠的“最佳时期”,大量喝水固然重要,还有一个小窍门——午餐后20分钟,用力地后蹬腿,就可以刺激小肠经,让小肠有效蠕动。而且,还可以解决午后的春困问题。

## 肾脏排毒去水肿

**毒素表情:**面部或者身体水肿、疲倦感增加

**毒素产生原因:**肾脏管理着身体的液体运行,当液体在体内无法正常运行时,身体排出浊液的能力也会降低,身体就会出现水肿现象。长此以往,就会出现肾脏排毒不利的现象,而身体的排毒也会消耗肾脏的能量,当肾脏负荷过大,还会使人感觉四肢无力,体倦思睡。

**最佳排毒时间:**17点~19点  
**扫毒行动:**收工之前双脚抓地

在这个时段,很多人开始为一天的工作收工,也是肾经最忙碌之时。为此,采取行动激发它的潜力,并消除肾脏疲倦才是为肾脏排毒的首选。放下手中的工作,在活动区脱下鞋子,让脚面紧贴地面,全身向上拔高的同时,让双脚抓地,坚持3分钟。此时就可以有效地刺激肾经穴位,让身体内的液体循环达到通畅,毒素也不会再在肾脏中成为“合法公民”。

## 心脏排毒睡眠好

**毒素表情:**舌头痛痒、额部长痘、失眠

**毒素产生原因:**气温渐渐攀升,人的心火随着天气慢慢攀升“升”。中医认为,舌与心脏相通,如果溃疡长在舌头上,则是心火旺的表现,而当心火旺盛变为火毒之时,更会在额头上出现痘痘。当这种毒素无法排除时,会影响睡眠,并出现胸闷、刺痛的现象。

**最佳排毒时间:**19点~21点  
**扫毒行动:**没事儿吃点“苦”  
你可以在此时试试吃点“苦”哦!这里首推莲子心,虽然味苦,但可以散发心火;虽然属寒性,但并不会损伤到人体。可以用莲子心泡茶,可以再加入一些甘草,这样就会增加其排毒功效。另外,试试苦瓜沙拉也不错,沙拉的甜味可以掩盖苦瓜的涩苦味道,而又不会失掉苦瓜的排毒功效,可谓一举两得。

## 肝脏排毒去“毒”气

**毒素表情:**指甲上有凸起的线条

**毒素产生原因:**习惯性熬夜,到休息的时候也在忘我地工作或者娱乐,此时肝脏由于被迫工作,导致肝脏无法制造足够的酵素,这些酵素在生理上用于帮助食物的消化、吸收、利用,各种酵素分泌不足时,毒素也随之越来越多,从而进一步造成身体营养的严重缺乏。专家指出,“肝主筋”,指甲是“筋”的一部分,所以毒素在肝脏蓄积时,指甲上会有明显的信号。

**最佳排毒时间:**1点~3点  
**扫毒行动:**安睡

凌晨1点~3点是肝经的值班时间,此时需要人体处在深睡眠阶段才能给肝脏提供良好的环境。为此,懂得放松自己,并在晚11点关掉卧室的灯才是最佳选择。另外,在日常生活中还要懂得:哭吧哭吧不是罪——因为作为排泄液的泪液,同汗液和尿液一样,里面确实有一些对身体有害的生化毒素。所以,在难受、委屈、压抑时就干脆哭出来吧。定期让自己看看感人的电影,并随着剧情尽情流泪。这样一来也可以提升肝脏的排毒效率。

(新浪网)

# 莫把过敏性鼻炎当感冒治

□ 记者 朱娜 通讯员 牛牧青

节性过敏性鼻炎,春夏和秋冬季交替时常见季节性过敏性鼻炎。该医院多时平均每天有20余名患者,可占门诊量的一半。其中很多人自以为患感冒,有的甚至输液治疗,却持续不好。像这样吃错药又耽误病情的患者,多是由于对过敏性鼻炎认识不足造成的。季节性过敏性鼻炎多是由植物花粉和冷空气引起的,因此多发于春季和秋季,这两个季节过后症状会消失。过敏性鼻炎常见症状是连续打喷嚏、流

鼻涕、鼻塞、鼻痒,不会发热,也不会出现全身不适等症状。而感冒则是由病毒感染引起的,多伴有发热、乏力、头疼等症状。如果遇到类似症状,超过一周又没有缓解的,要到正规医院就诊。季节性过敏性鼻炎患者可以在多发病期外出时戴口罩,避免与过敏原接触。平时也可以多锻炼身体,以增强体质和免疫力,减少过敏现象。同时,室内还要保持通风,被褥多在太阳下暴晒,把会引起过敏的尘螨消灭掉。

