

“柿柿如意”健康吃,这些传闻先弄清



□洛报融媒首席记者 曾宇凌
通讯员 高鸽 文/图

黄灿灿的柿子是正当季的美味,且凭着“柿柿如意”的美好寓意而大受欢迎。不过,关于柿子的吃法,存在不少传闻,比如“柿子吃多了会长结石”“螃蟹不能跟柿子一起吃”等,这些是真的吗?记者就此采访了我市营养科和胃肠外科专家。



超市里的柿子

1 柿子跟螃蟹一起吃会中毒? 健康真相:这个说法不靠谱,太绝对

先来谈谈柿子的营养价值,柿子当中含有较多的β胡萝卜素、叶黄素等类胡萝卜素,类胡萝卜素属于维生素A原,在体内可以转化为维生素A,对于保护视力有帮助,另外它还含有较丰富的维生素C、膳食纤维等营养素,所以柿子是一种既美味又营养丰富的水果,而且柿子蒂还是一味中药,有清热润肺、化痰健脾等功效。

“网上确实有关于螃蟹和柿子不能一起吃的说法,有的说会中毒,有的说会消化不良。”田俊梅说,之所以会有柿子跟螃蟹一起吃会中毒的说法,主要是因为柿子中含有维生素C,而螃蟹含有五价砷元素,两者一起吃是有一定概率会中毒,但要达到中毒剂量,理论上来说,一次至少要吃100公斤螃蟹才可能发生。

“正常吃螃蟹不可能达到这个剂量,所以说螃蟹跟柿子一起吃会中毒的说法并不靠谱,太绝对。”田俊梅说,柿子跟螃蟹这类高蛋白类食物一起吃时,要注意别吃太多,同时要选熟透的柿子。

2 柿子不能空腹吃? 健康真相:分情况也分人,最好去皮吃

之所以建议大家吃熟透的柿子,是因为柿子中的鞣酸含量与柿子的成熟度有关,而鞣酸有可能危害健康。越生的柿子鞣酸含量越高,主要集中在柿子皮当中。所以,吃柿子时,尽量别吃皮。

有传言说,不能空腹吃柿子,空腹时胃酸与柿子中的鞣酸相遇会形成结石,这是真的吗?对此,田俊梅的答案是:不绝对,要分情况,也要分人。

如果空腹吃未成熟的柿子,确实会对胃肠道健康不利,但如果是吃熟透的柿子并且去皮,其鞣酸含量是很低的,所以问题不大。肠胃功能弱的老人和孩子,以及患过胃肠疾病的人,最好不要空腹吃柿子,避免刺激胃酸分泌,最好在饭后吃。

3 柿子吃太多会长结石? 健康真相: 有老人因吃柿子引发肠梗阻

“都说吃柿子太多可能长结石,是真的吗?”市民周女士的疑惑道出了许多人的心声。

“真的有可能!吃柿子导致肠子被堵,不得不到医院开刀做手术,这类病例几乎每年我们都会遇到,基本都集中在秋天柿子成熟的季节。”市中心医院胃肠外科副主任王云帅说,这些年他遇到过好几例因为吃柿子导致肠梗阻的老年患者,“有的是一次吃太多柿子,有的是本身就有胃肠道方面的问题,得了胃结石之后引发肠道梗阻,最后不得不接受开腹手术”。

所以,胃肠道不太好的老人,或者曾经患过胃肠道疾病,尤其是接受过肠道手术的,吃柿子时一定要适量,浅尝辄止,千万别为了过一时的嘴瘾而伤了身。

延伸阅读

螃蟹怎么吃更健康? 一起看看吧

螃蟹味道鲜美、营养丰富,但螃蟹嘌呤和胆固醇含量较高,痛风患者和肾病患者应谨慎食用。

另外请勿吃死蟹,螃蟹含蛋白质较多,死蟹很容易滋生细菌,食用后易引起食物中毒。即使是刚死的螃蟹,也不建议购买食用。吃螃蟹最重要的健康原则就是:选择新鲜活蟹并彻底做熟再吃。

供热季前,健康取暖

使用热水袋取暖 警惕低温烫伤

□洛报融媒记者 谷伊珂 通讯员 艾金宝 沈箬文

供热季前,取暖得用对方法。前几天我们为您介绍电热毯的选购方法和健康使用事项(详见本报18日A08版)。今天,咱来说说另一种“取暖神器”——热水袋。

您可能有这种体会,天冷的时候,抱上一个热水袋非常惬意。不过,用它取暖,要警惕低温烫伤。我市相关专家提醒,每年秋冬时节都有人因低温烫伤前来治疗。

“相对于高温烫伤,低温烫伤更隐蔽,在烫伤的初期不易被人察觉。”市第一人民医院皮肤科主治医师白静峰说,低温烫伤的特点是创伤面小、损害皮肤深度较深。“很多人觉得在低温过程中发生烫伤可能性不大,但其实在冬天这种现象不少见。”

“去年有个病人让我印象深刻,是一名五六十岁的女性。她低温烫伤好几天来医院就诊,腹部被热水袋烫了个水泡。询问后得知,她晚上睡觉将热水袋放在被窝里取暖,早上发现挨着热水袋的皮肤发红、发疼、起水泡。”白静峰说,我们使用的热水袋和电暖宝的温度高于人体温度,在45℃上下。如果这类物体长时间与我们身体某一部位的皮肤接触,就容易导致低温烫伤。

如果长时间使用热水袋、电暖宝等随身携带的取暖设备,发现皮肤红、肿、疼,还伴有水泡,意味着已被烫伤,可立即用凉水冲洗或浸泡20分钟以上,尽快就医。如果已经起了水泡,切忌自行挑破。若创面在腹部等不易冲洗的部位,可用毛巾包裹冰块冷敷之后就医。

在寒冷天气中,人体神经反应比较迟钝,皮肤的感觉相对也弱了许多,这也是导致低温烫伤的一个原因。白静峰解释道,低温烫伤多由取暖设备所致。少年儿童、糖尿病患者、脑梗后遗症患者及老年人、醉酒者等是易发人群。

为了预防低温烫伤,白静峰建议在使用这些设备时注意把握使用时长,多个部位轮换着用。尤其是不要在睡着时长时间使用。在使用时可以在热水袋、电暖宝上裹一条毛巾,不要直接接触皮肤。如果需要使用“暖宝宝”,也应隔着衣服使用。想要保持身体温暖,除了使用取暖设备,建议大家在天冷时根据自身状况坚持适度运动。