

榴莲最好什么时候吃？ 能够长期食用吗？

在现在的生活中,由于运输比较发达,这也让我们能够吃到来自世界各地的美食,许多的热带水果,在当季的时候也能够被品尝到,比如榴莲这种亚热带水果,它的营养成分高、口味与众不同,因此也是让许多人对它又爱又恨。

这不,许多女性在购买它的时候,也对它产生了许多疑问,比如:榴莲不适合女性吃?女性吃榴莲的时间是什么时候?女性能够长期过量食用吗?这一系列的问题,相信大家也很好奇,下面我们一块来看看吧。



1

榴莲适不适合女性吃？

根据现代科学和营养学的研究发现,榴莲的营养价值极高,经常食用可以强身健体,健脾补气,补肾壮阳,是一种极具滋补功效的水果。在泰国,榴莲常被用来当作病人和产后妇女补养身体的补品。

榴莲性热,因此可以活血散寒,缓解女性经期疼痛症状,尤其适合受痛经困扰的女性食用。

同时,它还能改善腹部寒凉,促进体温上升,是寒性体质者的理想补益佳品。用榴莲的果壳和骨头一起煮汤喝,一直是民间传统的食疗验方,用来治疗各种体寒病症,因此这也说明了榴莲是适合女性食用的。

吃榴莲的最佳时间是什么时候？

可以在早上,或者中午吃。

早上吃:早餐可以搭配榴莲一起吃,中国人的饮食结构中早餐

大部分摄入的是碳水化合物,很少有足够的蛋白质适合摄入,榴莲是一种富含蛋白质的食物,早餐的时候食用榴莲可以补充一些蛋白质,均衡营养。

中午吃:早餐营养摄取不够,或者没有吃早餐会觉得腹中空空,没有精力,出现供能不足的现象,有时候还会有头晕眼花的情况出现,此时食用一些富含热量的榴莲可以为午餐前的这段时间提供足够的能量。

2

榴莲能够长期过量食用吗？

榴莲是一种风味的热带水果,而且营养价值非常高,所以很多人在生活中都会经常大量食用榴莲。殊不知这种做法会对人体健康带来不良影响,它对人的身体有以下危害,所以并不建议长期过量食用,每次吃食50克为最佳。

肾脏功能受损

榴莲里面糖分很高,是大家公认的,如果说摄入了太多的糖分,

身体里面没办法把有毒的物质排出体外。会加重肾脏负担,从而损害肾脏功能,对于我们的健康是有非常严重的影响。

上火

榴莲吃多了容易使人体出现上火的情况,这是因为榴莲是一种热性水果,大量使用之后会导致身体燥热。

血压不好控制

主要是引起血脂不好控制、血压升高,严重导致心血管并发症,高血压

患者如果血压控制稳定,吃少量榴莲不会引起危害。高血压患者如果吃太多榴莲,容易引起血压不好控制。

肥胖

榴莲属于高热量食物,含糖分较多,吃太多容易引起肥胖,而且,榴莲在肠胃中易吸水膨胀而导致胃胀,消化不良。

结语:榴莲虽然好处多多,却不能一次吃太多,否则容易导致身体燥热,所以建议大家适量食用。

据新华网

被水桶刮伤,男子手部肿胀发紫险丧命

警惕这种“隐形杀手”!

5月20日,广东省中山市中医院发热门诊接诊了一位特殊的发热患者,患者梁先生手部肿胀发紫,体温也高达39.8℃。

原来5月19日晚,梁先生的手部不慎被水桶刮伤,自己只进行了简单的消毒处理。没想到伤口处却越来越剧痛、发红、肿胀且向整个手掌蔓延。

据梁先生自述,他既往身体健康,近日也无感冒发烧等症状。考虑到病人起病急、病程发展快,反复高烧等情况,主治医师赖贵龙认为梁先生不是普通的伤口感染。于是,在完成相关检查后马上请显微创伤科医生紧急会诊。

会诊中,医生了解到刮伤患者手部的铁桶是平时用来盛放海鲜的器皿。此时,梁先生逐渐开始出现嗜睡状态,抽血项目中几项感染指标均飘红,肝功能与心电图也发生动态改变。经综合考虑,医生判断梁先生感染海洋创伤弧菌。

被装海鲜的桶划伤,居然这么严重?

网络搜索,类似的案例还不少。据广州日报报道,2020年12月,广州67岁的蔡伯(化名)就因清理海蟹时不小心被夹到了手指,感染上海洋创伤弧菌,出现持续高热甚至有休克症状,被送入广医二院番禺院区ICU治疗。但因病情进展迅速,蔡伯最后只能截指“保命”!

提醒:警惕隐形的海洋杀手——海洋创伤弧菌

海洋创伤弧菌是栖息于海洋中以及海鲜体内的一种常见海洋弧形细菌中的一种。据专家介绍,这种细菌可从蛤蜊、螃蟹、贝壳及鱼虾等类海产品中检出。

专家们临床观察发现,确诊的患者大多以脚趾或手指远端的伤口接触到被创伤弧菌污染的海水或海产品而“中招”。

一般来说,抵抗力较强的健康人群或经常接触海水和海鲜的人群,受感染后多半症状轻甚至不发病。但患有糖尿病、风湿性关节炎、慢性肾炎、肝病以及长期酗酒或服用免疫抑制剂药物等高危人群,免疫功能和抗病能力相对低下,一旦受感染,皮肤可能很快便出现红肿热痛等症状。而当海洋创伤弧菌及其坏死组织释放出强烈的毒素大量进入到血液中就更为凶险了,不但可引发高热、败血症和中毒性休克,救治不及时还可能致全身多器官功能衰竭甚至死亡。

记住这些要点,远离“海洋杀手”

1.有皮肤或口腔伤口者,特别是抗病能力相对底下的易感人群,应避免下海游泳和戏水,或做足措施以保安全。

2.处理海鲜时戴手套,避免皮肤被海洋生物或海水中的利器划伤或扎伤。如果不慎受伤,千万莫掉以轻心,可根据情况按以下指导及时处理伤口:

- 尽快地清洗受伤创面,并有效消炎;
- 若非出血不止或严重外伤,可充分裸露伤口不包扎;
- 若伤口出现红肿热痛等明显感染症状应尽快就医并告诉医生有接触过海水或海鲜,以免误诊。

3.在家处理、烹饪海鲜时,用来盛海鲜和制作生熟海鲜的器具要分开。

4.因进食未煮熟的海洋创伤弧菌污染的海鲜也有可能被感染,所以,海鲜务必要煮熟煮透后才吃。

据新华网

广告

衡阳全城搜索婚恋平台

上抖音,看全城搜索的俊男靓女

未婚男,1993年生,身高1.75米,学历本科。市区公务员,年薪8万元左右,有车房。成熟稳重,一表人才,有事业心,有责任心,温和孝顺,喜欢看书、游泳。相信门当户对很重要。电话:18173422811(微信与电话同号)。

未婚男,1990年生,身高1.71米,学历本科。在中国联通工作,独子,有婚房。阳光帅气,性格外向好相处,爱看书、唱歌。我相信能够把你照顾好。电话:17752777505(微信与电话同号)。

未婚男,1986年生,身高1.75米,学历本科。市通讯公司上班(有编制),父母均有社保。帅气幽默,喜欢阅读、音乐、看电影。觅“86后”性格好的女生。电话:18873420993(微信与电话同号)。

离异男,1981年生,1.75米,硕士学历。广州高级工程师。高大帅气,年薪50万元。在广州有房有车,孩子判给对方。作为理工男可居家、可浪漫,寻找衡阳籍女生。电话:19891880642(微信与电话同号)。

未婚女,1993年生,身高1.60米,邮政银行正编,学历本科。知性优雅,随和单纯,家庭责任感强,喜欢运动。世界这么大总会遇见你。电话:13762409085(微信与电话同号)。

短婚未育女,1987年生,身高1.61米,学历本科。衡阳市直公务员,有车房。皮肤白皙,妆容精致,时尚大气,圈子干净,热爱生活,会做美食。不介意对方离异。电话:13307473391(微信与电话同号)。

离异女,1981年生,身高1.58米,学历本科。广东惠州医药公司营销经理,年薪30万元,有车房。温婉大气,心胸开阔,不任性,不矫情,善解人意。喜欢跑步、唱歌。觅湖南或广东的有缘男士。电话:18890283415(微信与电话同号)。

单身热线:19891880642。

QQ:203296377。

石鼓区地址:衡阳日报社(石鼓区环城北路3号五一文楼上)4楼404室。

高新区地址:衡阳市高新区解放大道9号御璟花苑(交通银行楼上)A1栋1910室。

加入单身微信群:18890283415,有大量会员本人照片与详细介绍。

