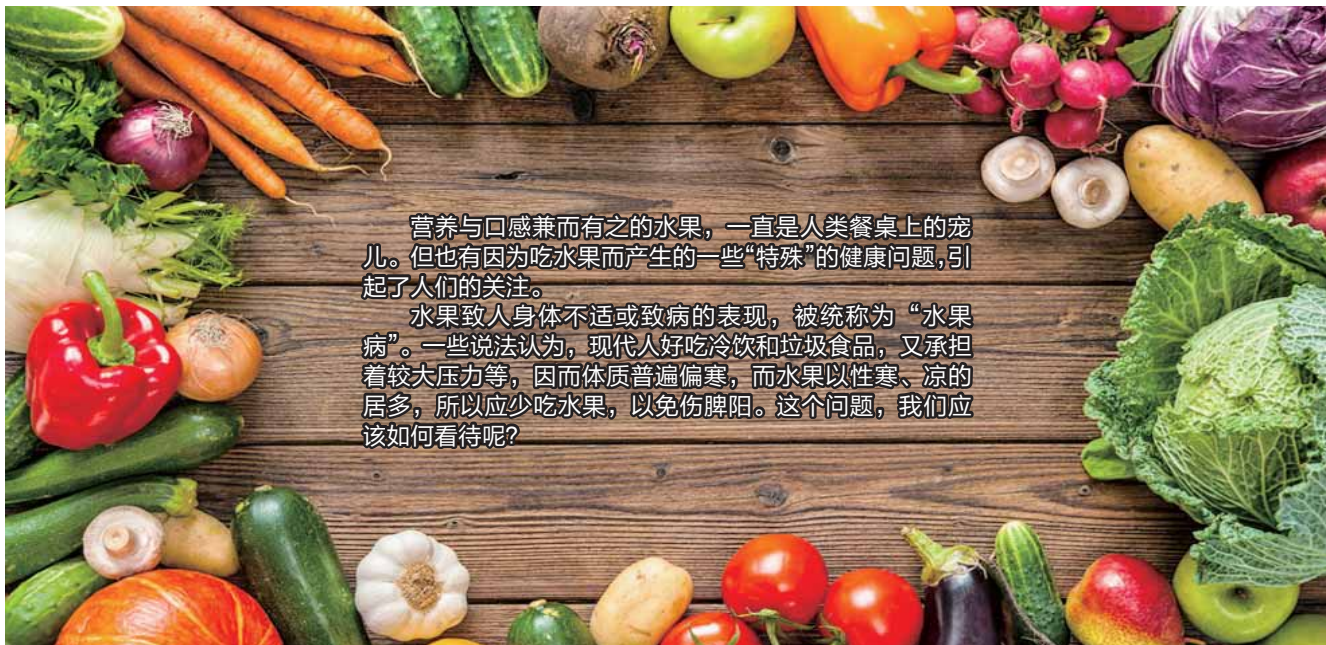


这些“水果病”其实可预防



营养与口感兼而有之的水果，一直是人类餐桌上的宠儿。但也有因为吃水果而产生的一些“特殊”的健康问题，引起了人们的关注。

水果致人身体不适或致病的表现，被统称为“水果病”。一些说法认为，现代人好吃冷饮和垃圾食品，又承担着较大压力等，因而体质普遍偏寒，而水果以性寒、凉的居多，所以应少吃水果，以免伤脾胃。这个问题，我们应该如何看待呢？

1 “水果病”是一种正常现象

对水果的取舍,要按现代医学、毒理学和营养学的理论来分析,才谈得上有科学依据。根据毒理学的理论,只有剂量能决定一种物质是有益、有害或有毒,包括肉、水果和蔬菜等在内,都要看剂量。也就是说,水果只要不是过量多吃,而且不是单一地食用,就不会产生有害后果或中毒。

其实,很多食物对于人来说都是外来物质,属于“入侵”的异物,均会不同程度地引发生物体免疫系统的警觉、识别和排异攻击,严重时就会诱发疾病。每个人的个体情况不同,

尤其是涉及免疫系统时。所以,一些人对海产品过敏,一些人对小麦过敏,甚至国人最常食用的大米也会引发个别人出现过敏反应。

从这个意义来看,食用一些水果后引发身体不适或致病并不罕见,甚至可以看成是一种正常的现象。

不过,具体到某种水果,如荔枝、芒果等,是如何引起人身体不适或致病的,需要有针对性的研究结果。下面给大家介绍下几种最常见的“水果病”。

2 晚间空腹大量吃荔枝很危险

关于之前印度发生的儿童因“荔枝病”死亡的病例,在中国也有一个比较典型的医学报道。《广西医学》2000年第5期发表了一篇“小儿荔枝病71例临床分析”的临床报道,作者报告了发生在我国广西荔枝产区的71例“荔枝病”儿童病例,其中有10例死亡。

这些病例有共同的特征,发病前连续几天大量吃荔枝,每天1000-2000克,较少吃其他食物,同时,发病通常在凌晨3点到早上9点,表现为严重低血糖反应和多种脑病症状,如意识丧失、癫痫等。此外,化验检查发现患者有严重低血糖和高胰岛素血症,脑脊液化验则没有脑炎迹象。

这个报道也导致了“荔枝病”病理的多种分析和假说,如荔枝含果糖量高,人体难以消化,会大量从肾脏排出,从而产生低血糖;荔枝中的高果糖刺激胰岛素大量分泌,导致低血糖;荔枝的大量果糖抑制肝脏葡萄糖的产生,导致血糖下降等。

其实,能够证实的只是大量食用荔枝后患者体内有共同的低血糖症状,再引发了一

系列症状。荔枝含果糖高并非事实,因为每100克荔枝含总糖15.2克,即使吃1000克荔枝,糖的总摄入量也不过152克。而每100克西瓜含糖6.2克,中等大的西瓜约4千克,吃半个西瓜的话,糖摄入量就接近1000克荔枝,但从未发现过西瓜致人低血糖和患病的病例。

究其原因,这些患病者都是在夜间大量食用荔枝。一般情况下,夜间不吃食物会造成空腹期低血糖,为适应这种现象,身体需要通过脂肪的 β 氧化来进行糖异生,以此维持基本血糖水平和满足大脑的需求。但是,荔枝中的次甘氨酸A和亚甲基环丙基丙氨酸可以干扰脂肪的 β 氧化,破坏人体正常的保护性糖异生机制,使得低血糖不能得到正常的调节并且持续恶化,导致夜间空腹期的低血糖不能得到纠正,最终导致各种症状和脑损伤。

避免患病的方法就是不要大量、单一地食用荔枝,尤其是在夜间睡觉前。对于“荔枝病”的轻症患者,口服糖水即可恢复正常,严重者需送医院抢救。

上孩子的皮肤较薄、抵抗力差,因此患水果疹的几率大大高于成年人。

对食用芒果后略有不适的人,剥完芒果后要及时洗手,可以尝试不接触或少接触皮肤的吃法,即食用时把芒果切成小块,或用搅拌机将它打成糊状用吸管食用。

有的人吃了芒果后症状严重,嘴唇、口周、耳朵、颈部会出现大片红斑,这被称为芒果性皮炎。芒果性皮炎属于过敏性接触性皮炎,因患者的特殊体质而对某些接触到皮肤的物质产生Ⅳ型变态反应,即迟发性过敏反应,导致皮肤出现湿疹样变化。对芒果性皮炎的早期治疗一般是用3%硼酸溶液冷湿敷患处,每天2-3次,同时可在医生指导下口服一些抗过敏药物,如扑尔敏、赛庚啶等。

曾经患过严重芒果性皮炎的人,以后不能再吃芒果,否则不仅容易复发芒果性皮炎,病情还会一次比一次加重、难治。

4 盐水浸泡菠萝后食用可防过敏

还有一种常见的水果容易造成过敏,那就是菠萝。有的人食用菠萝15分钟至1小时可突然发病,出现腹痛、腹泻、呕吐或者头痛、头昏、皮肤潮红、全身发痒、四肢及口舌发麻,甚至还出现呼吸困难、休克(昏迷)等一系列过敏症状。这种病被称为“菠萝病”,同样是因菠萝中的物质致人过敏引起。

菠萝含有大量的果糖、膳食纤维和维生素A、B等,这些物质在大部分水果里面也都存在。在菠萝中“捣乱”的其实是几种有害物质。

一是菠萝蛋白酶,这是一种蛋白质水解酶,在医疗上的用处是分解纤维蛋白和血凝块。一般情况下,菠萝蛋白酶进入胃之后会被胃液分解,但有少数对菠萝蛋白酶过敏的人会出现腹痛、恶心、呕吐、头痛等症状,严重的有呼吸困难、意识不清和休克现象,这些表现与中毒无异。

二是菠萝中含有的甙类,是一种对人的皮肤和口腔黏膜有刺激性的有机物,会导致口腔发痒等症状。菠萝中还有羟色胺,是一种能够使血管收缩和血压升高的含氮有机物,每100克菠萝果汁中大约有2.5-3毫克羟色胺。因此,过量食用菠萝还有可能引发头痛。

对待“菠萝病”,最好的方法就是避免食用,其次也可以对菠萝作一些处理。如把削皮后的菠萝放入盐水中浸泡一会儿,盐水能够破坏菠萝蛋白酶的致敏结构,使其降低或丧失对人的致敏作用。此外,还可以把菠萝煮熟后食用,因为90%的菠萝蛋白酶在100摄氏度的高温下会被破坏掉,也就基本去除了致敏原。只不过,口感就差了些。

总之,所谓的“水果病”不过是几大类,一是过量食用产生副作用,二是水果中的一些特殊物质引发人过敏,三是水果变质食用后导致生病。它们的产生与水果是否寒凉、体质是否寒凉并没有关系。水果是一种营养丰富的食物,该吃就吃,只是每个人都应该了解自己的体质与所食用水果是否“友好”,“水果病”的发病原因主要是人们盲目进食,或是一次性进食过多。因此,大多数专家都认为,对“水果病”应以预防为主,治疗为辅。

据新华网

血脂、血压两高并行很危险

李阿姨是个微胖的老太太,70岁,性格很乐观,在广东省第二中医院心血管科门诊坐下就跟医生开玩笑:“多年来,血脂高,血压高,就是收入不高。”医生为其查血压为155/85mmHg,总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、空腹血糖均超过正常上限。追问其有哪些不舒服,答曰:平素容易疲劳,身体无明显不舒服,就是担心高血压会要命。

医生认为李阿姨痰湿比较重,辨证为气虚痰湿型,给半夏白术天麻汤加减治疗。同时告诉她,必须把血脂也要降下来,开了一些降脂药和降糖药。李阿姨拿着处方,有点为难:“我吃药太多了,血脂又不会引起高血压,能不能不吃降脂药?”

血脂与血压并行危害大

高血脂和高血糖与高血压之间关系太大了,三者之间从病理上是不同的,但又互相影响,而且三个既可独立引起心血管病,也可以“联手”引起心血管病。所以,常常以“三高”并称。

那么,高血脂、高血糖对血压有什么影响呢?医生说,高脂血症可以导致血管内皮细胞功能的异常,也会影响大小动脉弹性功能和结构。由于大动脉弹性减退,脉搏波传导速度加快,反射波抵达中心动脉的时相从舒张期提前到收缩期,出现收缩期延迟压力波峰,可以导致收缩压升高,舒张压降低,脉压增大。

笼统来讲,血脂高既可以引起高血压,也是加速动脉硬化形成的重要因素,血脂高可使血液黏稠,使高血压变得更加难治。而且两高并行的话,其危害的严重性并不是简单的1+1,血压、血脂二者同时升高发生心脑血管疾病的危险远远大于单纯一项升高。所以,同时减重、降脂是非常重要的。

胖人多痰湿要锻炼减重

中医认为,“胖人多痰湿”,既往研究报道,血脂高与痰湿相关,痰湿过盛,阻滞脉道,影响气血运行,可导致血脉胀满,也就是西医说的高血压。中医治疗高血脂多以治疗痰湿为主,而且优势明显,痰湿体质的人常表现为体型肥胖、腹部肥满、胸闷、痰多、容易困倦、身重不爽、喜食肥甘厚腻、舌体胖大、苔白腻、脉滑等。

医生在治疗上以温阳益气、祛湿化痰为法,往往可取得满意疗效。同时也提醒李阿姨,不要单纯依赖药物却忽视了改善生活方式,减少高热量高脂肪食物摄入,控制体重,适量体育锻炼,这些做得好,就能少吃药。

减脂降压的好方法

控制热量摄入,一日三餐七八分饱,保持低盐、低糖、低脂饮食,多吃水果、蔬菜、豆制品和鱼肉,同时还要远离烟酒,保持规律的生活状态和乐观平和的心境,这都是降脂、降压的好方法。

据新华网