

荔枝好吃忌贪多 当心引发“荔枝病”

立夏一到,各种水果似乎排着队上市了:樱桃、枇杷、桑葚、杨梅……作为每年夏季最火热的水果品类之一,荔枝一直备受关注。最近,网传“荔枝吃多了会得‘荔枝病’”“过量食用荔枝后果很严重,甚至致死”……这让很多爱吃荔枝的人都慌了。那么,什么是荔枝病?哪些人容易“中招”?如何吃荔枝才最安全呢?



什么是“荔枝病”

“荔枝病”指某些人空腹进食大量鲜荔枝后,会产生突发性低血糖,出现头晕、出汗、面色苍白、乏力、心慌、口渴、饥饿感等症状,重者还可有四肢厥冷、脉搏细数、血压下降,甚至抽搐和突然昏迷等症状。医学

上称之为荔枝急性中毒,即“荔枝病”。

“荔枝病”按临床表现可分为轻重两型,轻型“荔枝病”的机体处于低血糖状态,若救治及时,大多轻症患者均能在短时间内缓解。若延误

治疗,低血糖昏迷时间超过5小时,就会相继引起全身性代谢紊乱,出现能量代谢障碍、缺氧、昏迷、多脏器功能衰竭而死亡。“荔枝病”的发生虽然罕见,但也不容小觑。

为什么会出现“荔枝病”

专家表示,这是荔枝中果糖惹的祸。荔枝中的甜味是由大量果糖提供的,而果糖必须由肝脏内的转化酶转化为葡萄糖才能被人体吸收。因此,如果短时间内进食大量荔枝,大量果糖就聚集在血管里面,从而出现转化酶供不应求的状态,不能及时将果糖转化为葡萄糖的情况。

与此同时,果糖还会刺激人体分泌大量胰岛素,使肝脏调低血糖浓度,导致血液内葡萄糖供应不足,再加上大量摄入荔枝很容易有饱腹感,从而减少了其他食物摄入量,进一步减少葡萄糖供给,会引发低血糖症状。

目前医学上并没有完全研究明

白“荔枝病”的发病机制,以及荔枝的致病原因。但通过对大量发病过程的总结来看,空腹情况下大量吃荔枝,是致病的关键因素。此外,“荔枝病”多发于儿童人群,儿童由于体内自我调节能力不足,灭活胰岛素的能力不足,因此就会更容易发生低血糖症状。

出现症状,怎么急救

如果吃多了荔枝,真的出现了低血糖症状,在未发生抽搐、昏迷等严重症状的情况下,可以先通过摄入糖果、蜂蜜、白砂糖、饼干等家中常见的

食物来紧急缓解症状。但需要注意的是,用果葡萄糖浆调味的甜味饮料、牛奶、其他水果、冰淇淋、巧克力等的效果不佳,不建议用于急救。

此外,如果已经出现了比较严重的症状,比如抽搐、神志不清等,建议直接拨打急救电话送医,不要擅自喂食食物或者水,避免发生窒息。

如何挑选荔枝

- 1.看表皮:如果表皮呈明显褐色,说明糖分已经丧失或变质了。
- 2.看果柄和果皮交界处:如果此处出现虫孔,或者柄部已经发黑,则

- 很有可能已经被虫子占据,不建议购买。
- 3.用手轻捏:表皮有弹性偏硬、比较水润的,就是新鲜的荔枝。

- 4.闻味道:新鲜荔枝会有一股清香味,闻上去有酸味或酒味的就不要买了。

如何吃荔枝才安全

虽然有“荔枝病”的存在,但我们也不用因噎废食而放弃荔枝这种美味的食物。福建中医药大学附属人民医院临床营养科医师林莉提醒,这样吃可避免“荔枝病”发生:

- 1.吃荔枝时不要空腹,最好在饭后半小时食用。
- 2.吃前适当喝点盐水、凉茶或绿豆汤,或者把新鲜荔枝去皮浸入淡盐水中,放入冰柜里冰后食用。
- 3.荔枝虽好,但也不宜贪吃。我国居民膳食宝塔推荐每日水果摄入量200克~400克,成年人每天吃荔枝一般不要超过300克,儿童一次不要超过5枚。

此外,林莉还列举了吃荔枝的宜、忌人群:

- √适合脾胃虚弱、寒性体质的人群吃。
- ×常心烦失眠、咽干口渴的人最好少吃。
- ×患有肝病、肾病、扁桃体炎、咽喉炎、便秘及糖尿病的人应慎吃。
- ×妊娠期妇女、婴幼儿忌吃。

据纵览新闻、《重庆晨报》

防晒会影响补钙吗?如何做好科学防晒? 晴热天气来了 防晒指南收好

进入5月份,天气逐渐炎热,紫外线强烈,防晒成了大家关注的话题。有人认为防晒就是防晒黑,有人觉得防晒会影响补钙,有人认为孩子不需要防晒。那么,防晒到底防的是什么?如何有效防晒?天津市中研附院皮肤激光科副主任医师张秀君推荐了这份防晒指南。

我们的皮肤长时间暴露在阳光下,不仅可能晒黑、晒伤皮肤、加速皮肤老化,也会增加患日光性皮炎、皮肤癌的风险。可以说,防晒最重要的目的是防晒伤,防止紫外线过度破坏皮肤细胞。

人们常说晒太阳能补钙,所以有人认为防晒就会影响补钙。其实晒太阳补钙,补的是维生素D。体内的维生素D来源主要有两个,一是在阳光或紫外线

照射下,由皮肤中的化学物质合成;二是通过膳食获取。适度的日晒有助于钙质在体内沉积。有研究表明,极程度量的防晒可能会影响维生素D的合成,但很多人的日常防晒并不能长时间完全屏蔽紫外线,正常防晒并不会造成缺钙。

每天适度晒太阳,对正在生长发育的孩子们来说非常必要,但强烈的紫外线也容易损伤孩子的皮肤。孩子防晒更关乎健康,因为孩子的皮肤薄、屏障弱、黑色素含量低,更容易受到紫外线的伤害,比如晒伤、日光性皮炎、皮肤老化等,而且紫外线对人体的伤害是具有累积性的。6个月以下的婴儿,要尽量避免太阳暴晒。出门要在阴凉地,可穿长衣长裤、戴宽檐帽,尽可能做好物理

防晒。在无法完全物理遮挡的情况下,可以小面积、小剂量使用防晒霜;6个月以上的宝宝,除了上述防晒措施,还建议出门时佩戴太阳镜,涂抹SPF值至少15的儿童防晒霜。

张秀君建议,市民参加户外活动要注意做好防晒,防晒霜(乳/喷雾)是所有年龄段人群的必备用品,最好选择SPF值至少为30的防晒霜以有效阻挡紫外线,注意要在出门前30分钟涂抹。户外活动时每两小时重新涂抹一次。如果游泳或出汗,需要更频繁地补涂。同时建议穿戴防晒衣物,比如戴宽边帽和UV防护眼镜,穿长袖衣物以更好地保护皮肤。另外,应尽量避免上午10点至下午4点紫外线最强的时段进行长时

间户外活动。户外活动后,皮肤可能会因风吹日晒而变得干燥,补水保湿对皮肤健康也尤为重要。可以使用温和的清洁产品清洁皮肤,并在洗澡后立即涂抹保湿霜,以锁住水分。如果皮肤被晒伤,可以使用含有芦荟或维生素E的产品来帮助皮肤恢复。需要提醒的是,儿童不能使用成人防晒霜。如果孩子出汗较多,要缩短涂抹间隔。从户外回到室内后,用温水洗掉防晒霜;如果有晒红的部位,可以薄薄涂抹一层护肤乳液。

此外,还有人觉得阴雨天或是秋冬季节就不用防晒。其实,虽然阴雨天和秋冬季节的紫外线指数较低,强度较低,但大量的紫外线仍然存在,因此防晒工作仍需做好。

据《今晚报》