



资料图片

春日里的最佳「笋友」 当心吃错伤身

开春后,笋作为应季美味引得不少人尝鲜。不过,因贪吃春笋而导致晕厥、呕血的新闻也随之登上热搜,引发了广泛关注。

那么,问题究竟出在哪里?春笋多吃对人体有哪些危害?春笋的正确吃法又是什么呢?哪些人群应慎重或避免食用春笋?让我们听听临床营养专家、北京大学人民医院临床营养科副主任营养师王勃诗的解读。

这个舌尖美味营养丰富

春笋是春季长成或挖出的竹笋,是一种营养丰富的食材,常作为春季特有的时令蔬菜。其肉质鲜嫩、口感清脆,不仅满足了味蕾的享受,更蕴含着丰富的营养价值,适量食用确实对人体健康大有裨益。

促进消化 开胃解腻 春笋中含有丰富的膳食纤维,这些纤维能够

促进肠道蠕动,帮助消化,对于改善便秘、预防肠道疾病有着积极作用。同时,春笋的清新口感还能有效开胃解腻,特别适合在春季这样容易食欲不振的季节食用。

补充营养 增强体质 春笋富含多种维生素及矿物质,如维生素C、维生素B族、钾、镁等,这些营养素对于维持人体正常生理功能、增强体

质具有重要意义。适量食用春笋,有助于补充身体所需营养,提升免疫力。

调节血糖 降脂减肥 春笋中的膳食纤维不仅能增加饱腹感,减少其他高热量食物的摄入,还能帮助调节血糖水平,降低血液中的胆固醇和甘油三酯含量。对于预防心血管疾病、控制体重有着积极作用。

当心“笋友”变“损友”

然而,任何食物都有其两面性,春笋也不例外。春笋虽好,但并非人人适宜。在享受春笋美味的同时,我们也应关注其潜在的食用风险,根据自身健康状况合理选择食用方式和量。

过量食用易致消化不良 虽然春笋营养丰富,但过量食用却可能

给消化系统带来负担。春笋中的膳食纤维虽能促进消化,但过量摄入也可能导致腹胀、腹泻等消化不良症状。因此,春笋虽好,也应适量食用。

诱发结石 春笋中含有一定量的草酸,若摄入过多,草酸可能与体内的钙结合形成草酸钙结石,从而增加

泌尿系统结石的风险。因此,对于已有结石病史的人群来说,食用春笋时需格外谨慎。

引起过敏 春笋中的某些成分可能引起过敏反应,如皮肤瘙痒、红肿等。对于过敏体质者来说,在食用春笋前最好先进行过敏测试,以避免不必要的健康风险。

四类人最好“敬而远之”

胃肠道疾病患者 对于消化系统较为敏感或脆弱的朋友来说,春笋中的大量膳食纤维虽有助于促进肠道蠕动,但过量摄入可能引发腹胀、腹泻等消化不良症状,让你的肠胃“不堪重负”,加重胃肠道疾病症状。因此,

胃肠道疾病患者应慎重食用春笋。**泌尿系统结石患者** 春笋中的草酸成分仿佛是一颗隐藏的“结石种子”。草酸若在体内与钙结合,便可能形成草酸钙结石,加剧原有的泌尿系统结石问题。

烹饪春笋兼顾安全与美味

预处理是关键 春笋在烹饪前应进行适当的预处理,如削皮、切片,并用清水浸泡一段时间,以去除涩味和草酸。这一步骤对于降低结石风险和提升口感至关重要。

烹饪要适度 烹饪春笋时,应选择健康、低脂的烹饪方式,如蒸、煮、炖等,避免油炸或重调料。这样既

能保留春笋的营养成分,又能降低健康风险。

适量食用 春笋虽好,但不宜过量。每个人的体质和健康状况不同,对春笋的耐受性也有所差异。因此,在享受春笋美味的同时,应根据自身情况适量食用,避免贪食引发健康问题。

此外,老年人由于生理功能逐渐退化,消化和吸收能力减弱,因此在食用春笋时需要特别注意,除了适量食用、细嚼慢咽,烹饪前应先焯水,以软化春笋的组织;选择清蒸、炖煮等健康的烹饪方式;同时注意搭配禁忌,避免与生冷食物同时食用。

据《北京青年报》

哪些人群易得气胸? 有哪些信号?

近日,知名歌手离世的新闻令公众震惊,同时也令气胸这一病症被高度关注。

气胸,即胸腔内积气的状态,是空气进入胸膜腔引起的。

自发性气胸最为常见,简单来说,就是肺表面破了个小洞,空气从肺里漏到了胸腔(肺和胸壁之间的空隙)。这些漏出来的空气会压迫肺部,让人感觉胸痛、呼吸困难,严重时甚至会危及生命。

自发性气胸分类

原发性气胸,多发生于无基础肺疾病的健康人。由于各种原因导致肺泡内压力升高,肺泡壁破裂,吸入的气体进入胸膜腔造成的积气状态,形成气胸。

继发性气胸,通常是因为肺部本身就有问题,比如慢性支气管炎、肺气肿、肺结核等,肺组织比较脆弱,稍微一用力就可能“漏气”。

自发性气胸高发人群

瘦高个儿的年轻男生:在青春发育期,高瘦体型的人肺组织往往“跟不上”快速的生长发育,易出现先天性弹力纤维发育不良。

有肺部疾病的患者:如哮喘、慢性阻塞性疾病、肺结核、间质性肺病等。

长期抽烟的人群:长期吸烟易导致肺部炎症,细支气管、肺泡结构改变等。

哪些行为会得气胸?

剧烈运动:胸腔压力骤增,肺部受不了就“炸”了。

咳嗽或打喷嚏:如果咳得太猛或打喷嚏太用力,也可能让肺“漏气”。

气压变化:比如潜水、坐飞机,气压突然变化,肺可能会“抗议”。

情绪激动:大笑、大叫、吵架……情绪一上头,胸腔压力会随之飙升,也有可能引发自发性气胸。

气胸有哪些症状?

胸痛、呼吸困难、干咳……这些症状可能表明身体在喊“救命”。一旦出现这些症状,别硬扛,立即前往医院就诊。

专家提醒,日常生活中,预防比治疗更重要。戒烟、保持健康生活习惯、避免过度劳累和剧烈运动,都是预防自发性气胸的关键。

如果在剧烈咳嗽或用力过猛之后出现胸痛和呼吸困难,要及时到医院就诊,以免耽误治疗。

据央视新闻

