

荔枝上市莫贪嘴 当心引发“荔枝病”



眼下正是荔枝大量上市的时节，不论是线上的网店或是线下的大型商超、水果摊，随处可见荔枝的身影。荔枝的美味，自古就有诗人咏叹，如唐代诗人杜牧的“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”，宋代苏轼的“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人”，从正面或侧面反映出荔枝的受欢迎程度。

虽然荔枝味美鲜甜可口，但西昌市人民医院急诊科主任、副主任医师范从华表示，若空腹吃、一次性吃太多等，却容易损害身体健康，严重者还可能引发“荔枝病”。

切忌空腹吃荔枝 严格控制摄入量

据范从华介绍，空腹吃荔枝是不建议的。有一部分人吃过之后出现了头晕、不舒服的症状，其实这是餐后低血糖，症状有恶心、乏力，甚至高热、抽搐、昏迷等，这就是大家所传的“荔枝病”。“空腹时大量食用荔枝，果糖转化成大量的葡萄糖，刺激胰岛β细胞分泌大量胰岛素，从而给肝脏传递错误的信号，引发的低血糖症，例如恶心、乏力，甚至高热、抽搐、昏迷等，并非是荔枝中存在有毒物质。”范从华说。

对于荔枝每天摄入量也是有规

定的。苏轼诗云，“日啖荔枝三百颗，不辞长做岭南人”，但如果真的一口气吃下300颗荔枝，那也许真的会要命了。范从华建议吃荔枝要做到“有数”。因为荔枝太甜，加之每天还有其他水果的摄入，所以按照正常颗粒大小的荔枝来算，一般10颗差不多了。

要想健康吃荔枝，除了切忌空腹和控制摄入量外，有些人群也要谨慎食用。如低血糖患者本身血糖较低，再大量食用荔枝，更容易发生低血糖症。而糖尿病患者更不用说了，含糖量这么高的荔枝自然是

建议远离。

孩子因为肝糖原本身体储备就不足，大量进食荔枝后就容易发生低血糖症。再加上，低年龄段的孩子吃荔枝也是存在潜在的窒息风险的，所以最好是在大人的看护下有限的食用荔枝。

孕妇可以吃荔枝，但一天的使用量以不超过200克为佳。因为荔枝太甜，吃过多，会造成血糖偏高，甚至糖代谢会紊乱，大大增加了难产的风险。此外，有妊娠糖尿病的孕妈禁止食用。

吃荔枝后可能“被酒驾”?

网上流传吃荔枝后开车会被测出“酒驾”，对此，范从华表示，吃荔枝会“被酒驾”这样的情况确实存在，除了荔枝外，蛋黄派、腐乳等也纷纷躺枪。

“原因主要是在荔枝贮藏过程中，如果氧气浓度过低，就会促进它无氧呼吸，积累酒精等物质，导

致人食用后口腔内乙醇含量陡然升高。”范从华说，不仅是荔枝，其他含糖量高的水果也可能出现类似的情况，比如梨子，在相对密闭缺氧的环境下，在塑料袋里保存一段时间，也会产生乙醇。

不过，市民朋友也不用担心“被酒驾”而对荔枝敬而远之。范从

华表示，实际上，荔枝产生的酒精量非常小，随着人体呼吸和说话，酒精都可以被挥发掉。因此，即便吃完贮藏不当、不够新鲜的荔枝，只要稍等一会，随着呼吸作用以及乙醇的挥发，乙醇含量很快就会下降，一般几分钟后就测不出“酒驾”的效果了。 本报记者 何玉凤

夏天如何健康饮水? 这些喝水小知识赶快 Get 起来



本报资料

夏日炎炎，常常一走动或一运动就会大汗淋漓，因此喝水成了在夏日里最频繁动作。那么到底在夏季怎样喝水才是健康有效的呢?

据西昌市人民医院急诊科主任、副主任医师范从华介绍，饮水不要非等到口渴时，当感到口渴时表明人体水分已失去平衡，细胞开始脱水，此时才想到喝水表明已经过晚了些。要变被动饮水为主动饮水，在感觉到“口渴”之前喝水。

“喝水时，不少人习惯豪饮一番，但这种饮水方法对健康并无好处。快速大量喝水会迅速稀释血液，增加心脏负担，也容易把大量空气一起吞咽下去，容易引起打嗝或腹胀。”范从华说，尤其是太渴时，喝水会使胃难以适应，正确的喝水方法是，把一口水含在嘴里，分几次徐徐咽下，这样才能充分滋润口腔和喉咙，有效缓解口渴。

喝的水也有讲究。范从华解释，夏季流汗损失的不仅仅是水分，还有矿物质、维生素、氨基酸等。因此天热时应喝些淡盐水补充钠，自制绿豆汤、柠檬水等不仅消暑降温，还能补充维生素等多种营养。需要提醒的是，市面销售

的大部分甜味饮料内都含有糖精、香精、色素等成分，长期喝这一类水不仅会造成人体新陈代谢的负担，还会增加肥胖以及肾脏等脏器负担，同时有可能引发心脑血管疾病，危害人体健康，因此并不推荐大量饮用，更不能用来代替白开水。

此外，喝凉水会使胃肠黏膜突然遇冷，从而使原来开放的毛细血管收缩，引起胃肠不适甚至腹泻。而过烫的水进入食道，易破坏食道黏膜，诱发食道癌。因此，喝水的温度不能太热也不能太凉，最适宜的温度是10℃~30℃。

在夏季哪些人群应重点补水? 范从华表示，老年人对口渴的敏感度降低，所以常处于缺水状态，消化道分泌少，容易便秘，血液的黏稠度大，容易影响心血管系统，应该多喝水；儿童运动量大，对水的需求多，而孩子贪玩的心态容易导致忘记饮水，到特别口渴时才大量饮水，影响对水的正常吸收且对健康不利；此外，婴儿新陈代谢旺盛，生长快，同等情况下相同时间内需要补充的水量高于成年人，婴儿虽然以液体食物为主，但建议在两次喂奶之间可适度补水。 本报记者 何玉凤

土豆有毒? 只因储存方式不当



本报资料

一直以来，土豆因其口感的美味和价格便宜深受市民喜爱，很多人家里也都会存储一些，随吃随做。但由于放置时间太长或天气过于炎热，土豆表面会长出绿芽。面对生芽的土豆，市民大多是摘掉之后继续食用，却不知这极有可能导致食物中毒。

为什么长芽的土豆有毒? 据西

昌市人民医院急诊科主任副主任医师范从华介绍，在土豆贮藏期间，如果存放时间长，温度较高，有阳光直射到土豆表面，都可能促使土豆长芽。发芽时，在出芽的部位产生许多酶，在酶转化成供芽生长的物质的过程中，便会产生一种叫龙葵碱的毒素。“人如果吃了发芽的土豆，会出现恶心、呕吐、头晕、腹泻等中毒

症状，严重时还会造成心脏和呼吸器官的麻痹，使人死亡。”

“土豆与其他绿叶菜相比，不会打蔫、腐烂等情况，但存放不好，也会发芽变质甚至生出毒素。”范从华如是说。那么，如何储存土豆才能保证其食用的安全性呢? 对此，范从华表示，储存土豆的关键在于控制温度。土豆的适宜贮藏温度为3℃~5℃，相对湿度90%左右，此时块茎不易发芽，或发芽很少，也不易皱缩。

“土豆的储存要求环境的阴凉，却不代表冰箱是储存土豆的最佳选择。”范从华解释，虽然温度过高土豆会生芽或腐烂，但温度过低土豆易冻伤不能食用。正确的做法是，将买来的土豆散放在阴凉的地方晾几天直到把外皮晾干，最后把土豆用通风的袋子装起来放在干燥处。需要注意的是，切忌放在塑料袋里保存，因为塑料袋会捂出热气，让土豆发芽。 本报记者 何玉凤