



市场星报电子版  
www.scxb.com.cn  
安徽财经网  
www.ahcaijing.com

## 夏季吃这些水果 最能清热消暑

### 1. 山竹

山竹果肉中不仅仅含有膳食纤维和多种维生素,而且也含有丰富的糖类、钙钾镁和磷等矿物质,同时也含有植物蛋白,为身体提供多种营养。中医认为,山竹具有减肥、清热泻火以及润肤等作用,比较适合夏季食用。不过,山竹性寒,脾胃虚弱和虚寒体质者应少吃。

### 2. 西瓜

西瓜是夏季第一水果,美味多汁又解暑。西瓜能起到生津止渴和利尿效果,同时也能达到清热解暑功效。不过,西瓜性寒,食用太多可伤害脾胃,易造成腹痛和腹泻。尤其是肠胃疾病、脾胃虚弱和体质虚寒者应控制吃西瓜的量,不能吃冰镇西瓜。

### 3. 梨

梨中含水量达到80%左右,同时也含有多种维生素、碳水化合物以及糖类等。梨也能起到清热降火作用,同时也能达到清热解暑以及生津润燥效果。

### 4. 葡萄

葡萄不仅能润养肝脏和肾脏,而且也能明目降火,有一定的抗氧化效果,帮助下火。尤其是葡萄籽中含有酚类物质,这属于抗氧化剂,能起到抗衰老功效。

## 日啖荔枝三百颗? 小心“水果病”!

# 当季水果上市, 好吃不能放肆



夏天来了,荔枝、杨梅等当季水果争相上市,不过好吃也不能放肆吃,要小心“水果病”!

夏天有哪些应季水果? 都有哪些营养? 吃这些水果需要注意什么? 食用不当会带来哪些不适和危险? 本期健康周刊就来聊聊这些,希望您能在享受美味的同时,又能确保健康。

■ 蔡富根/整理



## 日啖荔枝三百颗? 当心引发低血糖

苏东坡的一句“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人”写出了荔枝的美味诱人,但从健康的角度出发,一日可万万不能吃300颗荔枝,否则很有可能引发“荔枝病”。

近日,河北一女孩吃荔枝后“急性中毒”的消息受到网民关注。

导致“荔枝病”主要有两个原因:一方面,荔枝含有较多的果糖,如果一次性大量摄入果糖,会刺激机体短时间内产生大量用于降血糖的胰岛素。另一方面,果糖含量太高,也会抑制肝葡萄糖的产生,导致血糖进一步降低。

所以,吃荔枝一定要适可而止,切勿空腹、过量食用荔枝。一旦患上“荔枝病”,轻者会出现头晕、出汗、面色苍白、乏力、心慌、口渴、饥饿感等症状,重者可有四肢厥冷、血压下降,甚至抽搐或突然昏迷等症状,严重者甚至会休克死亡。吃荔枝后,一旦出现头晕、恶心、出冷汗等症状,要及时大量补充葡萄糖水、白砂糖、方块糖、冰糖水和白面包、馒头片等,严重者应及时就医。

需要注意的是,不同人群食用荔枝的“安全量”各不相同:对于糖耐量正常的成年人,建议每次食用荔枝不超过15颗;孕妇每次食用荔枝不超过10颗;4岁以内儿童每次食用不超过5颗,且最好不要直接进食整粒荔枝;便秘的老人、糖尿病人、有肝病、肾病、胃肠疾病的人、控制体重的人应尽量不吃。

## 杨梅核可以清肠解毒? 小心肠梗阻

随着江南梅雨季的到来,杨梅也次第成熟。对于杨梅,也有不少误解。

比如,民间有“杨梅核可以清肠解毒”之说,于是有些人吃杨梅就有不吐核的习惯,且几乎每年都有因吞过量杨梅核而入院治疗的报道。但该说法并没有科学依据。杨梅核较坚硬,无法被人体吸收,如果不慎吞入几颗,一般可通过粪便自行排出体外。但肠道相对狭窄,如果一次性吞入太多杨梅核,容易在肠胃积压,特别是患有胃肠道基础疾病的人群,吞入大量杨梅核会有胃出血、穿孔、肠梗阻等风险。

吃杨梅要注意,杨梅中的有机酸对胃黏膜有一定的刺激作用,胃炎、溃疡患者不要贪吃。同时,杨梅性温热且味酸,牙痛、胃酸过多的人也不宜多食,孕妇也应适当控制。

除此之外,有人担心清洗杨梅后出现掉色,是否因为杨梅被染色? 还有人发现,杨梅中有小虫子,究竟能不能吃?

对此,都不必太担心。

杨梅果肉富含天然色素花青素。冲洗杨梅的水压和搅动时的触碰,多少会造成杨梅果肉细胞壁的损伤,引起花青素流出,使水染色。所以,清洗杨梅时看到的掉色,不是染色剂,而是天然的花青素。

至于杨梅中的小虫,大部分是不致病的果蝇幼虫,即使不小心误食,也不用太担心。要清除这些幼虫,在食用前可以把杨梅先冲洗一下,再在盐水中浸泡20分钟左右,虫子就会从杨梅果肉里挣扎出来漂浮在水中,倒掉漂浮的虫子,冲洗杨梅后即可食用。

## 桃、杏、李 适度食用有营养

夏季也是桃、杏、李大量上市的季节,要记得适度食用。其中,桃子中含有的果胶对于预防“三高”、缓解便秘、减轻体重等都有很好的促进作用。

但桃子含有大量膳食纤维,尤其是硬桃,吃多了可能引发消化系统功能紊乱,出现腹胀、腹痛等不适症状。加上桃子中糖分较高,吃太多容易导致肠道黏膜脱水,进而引发便秘。所以,桃子也不能放开了吃。消化不良者、对桃毛过敏者、老人、儿童都不适合多吃桃,一天不要超过两个桃子。过敏体质的人要谨慎地吃带毛的桃。

杏肉也很有营养,其果肉中维生素A含量很高,且所含钙、磷、铁等矿物质在水果里也比较高,适度食用同样有助于营养均衡。

不过,杏肉含有丰富的果酸和水杨酸,过量食用会导致胃酸过多,造成消化道不适,所以脾胃不适的人最好少吃。

对于成熟的李子,可以适度吃;但生李子就不能碰了。李肉含有丰富的果酸,可以促进胃液的分泌,有增进食欲、促进消化的功效。但它和杏一样,果酸含量高,过量食用会引起腹泻腹胀,容易伤脾胃,且影响牙齿健康,不宜一次吃太多。尤其需要注意的是,没有熟透、有苦涩味的李子一定不能食用。这样的李子含有一定量的氢氰酸,吃了会中毒。

## 这两种水果 也要当心“水果病”

除了荔枝、杨梅、桃、杏、李之外,还有些水果食用也需要注意。其中,尤其要注意菠萝和芒果。

有些人在吃菠萝后,会出现皮肤瘙痒、潮红等过敏症状。这是因为菠萝中含有一种生物碱和菠萝蛋白酶。生物碱会刺激口腔和食道黏膜,使口腔发痒;菠萝蛋白酶是一种异性蛋白,对这种蛋白过敏的人吃后,多数在一两个小时内出现腹痛、呕吐、腹泻、头晕、瘙痒等过敏症状。所以吃菠萝时,应先去除菠萝皮,再用盐水浸泡几分钟后,通过盐水抑制蛋白酶的活性,对食道和胃也更加友好。不过,已经确认对菠萝过敏的人,还是不吃为好。

对于芒果,要小心“芒果皮炎”。有些人吃芒果时,会出现口唇皮疹、面部红肿、皮肤瘙痒等症状。这些分布在双侧口角、上下颌或面颊部的密集而细小的丘疹,就是“芒果皮炎”,由芒果中的果酸、氨基酸等刺激而成。如果症状不是很严重,不必治疗,只要停止接触即可自愈;如果症状比较严重,应该到医院在医生的指导下服用抗过敏药物。建议吃芒果时最好将其切成小块再吃,防止接触脸部。另外,芒果的糖分高,容易造成血糖上升,糖尿病人群不宜食用。

还有人芒果吃多了脸色会发黄,这是因为芒果富含β-胡萝卜素。β-胡萝卜素是体内维生素A的主要来源,属于天然色素,对人体有益。所以,不用担心吃芒果变成“小黄人”,只要停止食用,身体会自然代谢β-胡萝卜素,皮肤颜色即可恢复。