



西瓜荔枝食用不当会有腹泻中毒危险

冰凉爽口的西瓜、新鲜味美的荔枝……夏季天气炎热,许多人没有食欲,就会拿这些水果当饭吃。专家提醒,水果中含有丰富的维生素、矿物质,却缺乏蛋白质、钙、铁等人体需要的营养物质,不能代替主食、蔬菜、谷类食物及肉蛋奶类食物。如果食用不当,还会有腹泻、中毒的危险。

“空腹”与“大量吃”是引起荔枝病的关键

北京中医药大学东方医院营养科主治医师魏帼介绍,荔枝中含有大量的果糖,进食过多,容易刺激胃肠道,出现不适症状。荔枝中存在影响人体糖代谢的毒素,一旦空腹大量进食荔枝,就会出现低血糖的情况。儿童、糖尿病、高甘油三酯、痛风等疾病的人群都不宜进食过多荔枝。“《中国居民膳食指南》建议,水果的全天进食量为200克-350克,如果是荔枝的话,也就是10-17个。”

“进食荔枝后出现的口渴、咽痛、牙齿痛等情况,可能和不良的口腔卫生习惯有关。荔枝糖分含量较高,如果进食后不注意口腔卫生的话,很容易出现上述情况。”魏帼提醒,很多荔枝病的报道,都离不开“空腹”与“大量吃”这两个关键词。荔枝最好是饭后再吃,不要过量,也不要吃不成熟的荔枝。“没有完全成熟的荔枝中,影响人体糖代谢的毒素含量会更高。”

进食油腻煎炸食物后不要立即吃冰镇西瓜

冰镇西瓜也是夏季很受欢迎的水果。“脾胃功能较弱的人群,如老年人、儿童等,进食冰镇西瓜会刺激胃肠,出现胃痛、腹泻等情况。”魏帼表示,健康人群只要胃肠可以接受,适量吃些冰镇西瓜是没问题的。需要注意的是,如果是进食油腻、煎炸等不易消化的食物后,尽量不要立即进食冰镇西瓜,否则会导致消化不良及腹泻等问题。此外,西瓜对升高血糖影响较大,糖尿病人群、减肥人群等不建议多吃。

很多家庭喜欢买一大个西瓜,吃不完就放在冰箱里一两天。此前,关于吃隔夜西瓜进医院的案例也有不少。那么,如何储存西瓜呢?魏帼提示,切开后,将吃不完的部分立刻覆盖保鲜膜,放入冰箱的冷藏室,并且要和鸡蛋、鲜肉等生食分开。“打开的西瓜如果没有放入冰箱储存,那么最好立刻吃掉;放入冰箱的话,也最好在一到两天内吃掉。”

(据《新京报》)

留神,早更盯上年轻女性!

出现这些症状是早更

早更,俗话说就是更年期提前到来,让女性未老先衰。在医学上则称之为——早发性卵巢功能不全。早发性卵巢功能不全指女性40岁以前出现卵巢功能减退、血促卵泡激素水平升高、雌激素波动性下降。

早更最常见的症状就是月经异常。月经周期不规则,经期延长、血量增多,间歇停经直至绝经、突然绝经,子宫不规则出血,乳房下垂。更年期女性可能会有出汗现象,全身燥热,面色潮红,通常是因为更年期的阴虚、气虚、血虚所导致。此外,还会伴有心悸、头痛、眩晕、耳鸣、抑郁、出现失眠、多梦、心理敏感性增强、忧虑、喜怒无常、烦躁易怒、惊恐、精力体力下降、记忆力下降等症状。随之而来的还有皮肤状况变差,皮肤干燥且皱纹增多,出现色斑、脸色暗淡无光泽、脸上毛孔粗大等不健康的皮肤现象。远期还会出现骨质疏松、心脑血管疾病、神经系统退化等症状。如果更年期症状比较严重,要及时就医,以免影响生活。



精神压力大也会早更

多数患者发生早更的原因尚不明确,主要有以下几种:染色体异常和基因突变;各种卵巢手术引起卵巢组织缺损或局部炎症,放疗、化疗等;免疫学因素,如自身免疫性甲状腺疾病和肾上腺疾病等。此外,饮食不规律、不健康,过度肥胖或营养不良,引起身体机能紊乱,长时间下去会对卵巢造成影响,容易引起更年期提前。长期缺乏运动,不利于身体新陈代谢,如长期久坐,导致血液流通不畅,卵巢功能也会受到影响。此外,值得关注的是,精神压力大容易导致卵巢功能早衰,导致更年期提前。

女性接触化学物质,容易影响卵巢健康。比如吸入有污染的气体、饮用有污染的水源、使用化学成分含量较高的化妆品等,容易导致更年期提前。女性睡眠不规律、熬夜,容易导致雌激素分泌不足,对卵巢功能造成不良影响。女性月经失调,如果没有进行及时就医调理,通常会加重内分泌紊乱的状况,进而导致卵巢功能受到影响,使女性提前进入更年期。

如何预防早更

年轻女性预防早更,一定要养成良好的生活习惯,早睡早起,饮食规律且合理,戒烟限酒,加强运动,控制体重,保持心情舒畅,适当参与社交娱乐活动等;避免接触毒性物质,如农药、杀虫剂等。如果已出现早更现象,应及时到正规医院就诊,在医生指导下进行激素补充治疗并保持健康的生活方式。

(据《今晚报》)

服药有最佳时间

空腹服

滋补类药,如人参、蜂乳等,早晨空腹服有利于人体迅速吸收和充分利用。抗结核药(如异烟肼)和肾上腺皮质激素(如泼尼松)等,早晨8点左右服用可提高疗效并降低不良反应。

饭前服 饭时服 饭后服

胃黏膜保护剂、健胃药、收敛药、止泻药、肠道消炎药、利胆药、部分降糖药等,饭前半小时服药疗效最佳;助消化药,如稀盐酸、胃蛋白酶等,饭



时服用能及时发挥疗效;绝大部分药物都适宜在饭后半小时服用,尤其是对消化道刺激性较强的药物,如阿司匹林、水杨酸钠、吲哚美辛、黄连素等,以减少对胃黏膜的刺激。饭后服用抗生素类药物,可减少药物对胃肠的刺激。

睡前服

镇静催眠药,如苯巴比妥、地西泮等,应睡前服用,以有效发挥镇静催眠作用;泻药如酚酞、高浓度的甘露醇溶液,服药后8~12小时见效,睡前服用后次日可达到排便清肠的目的;驱虫药在临睡前或晨间服用,此时胃肠道食物少,药物不被食物阻滞很快进入肠道,达到较好的驱虫效果。

(据《健康时报》)