

# 无籽葡萄用避孕药种？吃红心火龙果尿血？孩子吃香蕉早熟？

## 水果“喊冤”：健康黑锅，我们不背

今日女报 / 凤网见习记者 杨柳 通讯员 周蓉荣

### 谣言 1：无籽葡萄是用避孕药种出来的

真相：这是植物激素的功劳

“无籽葡萄的生产和人类使用避孕药丝毫没有关系，可以放心食用。”唐大寒告诉记者，葡萄是一种当季水果，夏天吃葡萄，可以缓解身体的疲劳，补充身体所需的葡萄糖，另外，葡萄汁多味甜，老幼皆宜，富含蛋白质、胡萝卜素、多种维生素，以及钙、磷、铁、钾等人体需要的营养成分，对大脑尤有补益作用。而无籽葡萄是通过育种或植物激素处理达到无籽效果的，完全没有副作用。无籽葡萄具有促进消化的作用，其中含有酒石酸，可帮助胃肠道消化。另外，含有膳食纤维，能吸附肠道壁的毒素，促进排毒。

不过，夏日吃葡萄也是不能随心所欲的。唐大寒指出，葡萄有助于孕妇安胎之效，但不可多吃。另外，吃葡萄后立刻喝水，很可能会引起腹泻。因为葡萄本身有通便润肠之功效，吃完葡萄立即喝水，胃还来不及消化吸收水就将胃酸冲淡了，葡萄与水、胃酸急剧氧化、发酵，加速了肠道蠕动，就产生腹泻。而由于葡萄的含糖很高，所以糖尿病人应特别注意忌食葡萄。



### 谣言

红艳欲滴的樱桃、生津可口的杨梅、甘甜多汁的西瓜……入夏后，各色水果轮番上市，一些朋友圈的“揭秘”也相伴而生：无籽葡萄是用避孕药种的、西瓜都打针催熟、红心火龙果吃完会尿血……

看着琳琅满目的当季水果，吃还是不吃？别急着听信传言，看看专家如何为你一一辟谣。



专家名片 >>  
唐大寒（中南大学湘雅二医院营养科主任医师）



蔡华（湖南省人民医院消化内科护士长，高级营养师）



### 谣言 2：吃完红心火龙果会尿血

真相：小便带红，与血尿无关

“吃个水果就尿血是不可能的！”蔡华告诉记者，红心火龙果含有花青素，若一次性吃得太多，尿或大便可能有一点颜色，但不会造成尿血，对健康没有影响。如果出现尿血症状，一般只可能有两种情况：一是感染引起的白细胞或红细胞导致肾炎；二是因为外伤，引起尿道损伤，导致血尿。

从营养角度分析，火龙果中富含一般蔬果中较少有的植物性白蛋白，这种有活性的白蛋白会自动与人体内的重金属离子结合，通过排泄系统排出体外，从而起解毒作用。此外，火龙果中的含铁量比一般的水果要高，铁是制造血红蛋白及其它铁质物质不可缺少的元素，摄入适量的铁质还可以预防贫血。因此，夏日适量吃火龙果是有益于健康的。

需要提醒的是，不论是白心火龙果还是红心火龙果，都属于偏凉性的水果，有面色苍白、四肢乏力、经常腹泻等虚寒体质者不宜多食。



### 谣言 3：樱桃核有毒不用怕

真相：不要碎樱桃核，不会中毒

“氰化物本身毒性很大，但樱桃核中的氰化物含量很低，如果果核不被破坏的情况下，一般是不会中毒的。”唐大寒介绍，吃樱桃时，一般不会嚼碎樱桃核，但喜欢压榨樱桃、喝新鲜果汁的人就要注意，果核中的氰苷被水解成有较强毒性的氢氰酸，有可能会使人中毒。

不过，因为樱桃核中氰化物含量很少，而氰化物中毒症状的强弱，除了取决于果核中氰化物的含量高低外，每个个体的耐受能力强弱的差异因素也是不同的。唐大寒提醒，除了樱桃核以外，我们常见的食物中还有不少都含有氰化物，食用时应该多加注意。比如，苹果核、梨核、桃核、杏仁、李子核等，都含有一定量的氰化物。所以，食用这些水果时，只吃果肉就好，以免造成身体损伤甚至中毒症状。

### 谣言 4：孩子吃催熟的香蕉会早熟

真相：乙烯能催熟香蕉，不代表它也能“催熟”人

“水果在自然生长状态下确实会产生乙烯，与催熟剂相同，但这种物质能催熟香蕉，却不适用于动物。”蔡华表示，非大量食用，乙烯并不会对人体产生危害，也不会导致儿童性早熟。

而提到香蕉的营养价值，蔡华认为，香蕉富含丰富的钾元素，对于爱闹腾出汗的孩子来说，是很不错的“补品”。因为孩子运动出汗后或出现腹泻症状后，都会导致钾流失。而这时吃香蕉，就可以将机体所需的钾补上。另外，熟透的香蕉含有膳食纤维，有助于润肠通便。但需要注意的是，未熟透的香蕉易致便秘。

### 专家帮帮忙！

大批当季水果来袭，吃水果也要讲究“套路”

“吃太多水果肯定是不行的，因为物极必反。”蔡华介绍，据 2016 国家卫生计生委发布的《中国居民膳食指南》指出，每人每天最佳摄入 200—350 克新鲜水果。这里说的 200—350 克是指吃进去的果肉重量，不包括果皮、果籽、果核等。“以苹果为例，一个苹果约 200—250 克左右，一天的水果大概就是 2 个苹果。”

此外，蔡华强调，有特殊疾病的人也要特别注意。糖尿病患者血糖比较高，最好不要吃含糖量高的水果，可以吃西红柿、黄瓜等；肾脏疾病患者可以吃西瓜，但不能吃得过量，否则会加重肾脏的负担；心脏病患者不建议吃西瓜，应控制身体水量；呼吸道疾病患者可以多吃梨，梨具有清热解毒、生津润燥、清心降火的作用，对肺、支气管及上呼吸道有相当好的滋润功效，还可以帮助消化、促进食欲，并具有良好的解热利尿作用。



### 健康身边事

#### 八旬老人一天两包卫生巾，介入止血除烦恼

今日女报 / 凤网讯（记者 李诗韵 通讯员 刘诗义 曾彬）85 岁的王奶奶（化名）已绝经多年，没想到在她 80 岁高龄之时，又开始来“月经”了！每天都要用上两包卫生巾，量多时还需用上成人纸尿裤，到医院检查，诊断为子宫内膜腺癌，辗转多家医院一直无法止血。近日，长沙市中心医院介入科专家为老人进行了手术，出血症状很快消失，目前身体恢复良好。

“子宫内膜癌是女性生殖道最常见的恶性肿瘤之一，约占女性生殖道恶性肿瘤的 20—30%。”该院肿瘤研究所主任医师安东建介绍，发病原因可能与以下因素密切相关：1、雌激素：长期、大剂量雌激素的应用，可以引起子宫内膜的囊性增生、腺瘤样增生、以致不典型增生，进而发生子宫内膜癌。2、危险因素：肥胖、高血压、糖尿病、未婚或不孕、绝经延迟等。那么，子宫内膜癌有哪些早期症状呢？安东建介绍，最常见和最典型的症状就是阴道出血。绝经后妇女多表现为绝经后阴道出血，有的表现为阴道少量血性排液，呈持续性或间断性；绝经前妇女多表现为月经改变，周期紊乱、经期延长等。晚期病例可有下腹胀痛或腰骶部酸痛。

#### 她呼吸费力 3 年，原是颈胸部有个“葫芦娃”

今日女报 / 凤网讯（记者 李诗韵 通讯员 梁辉 刘小白）六旬妇女呼吸费力长达 3 年多时间，严重时晚上只能坐着睡觉……近日，62 岁的吴桃芝（化名）来到湖南省人民医院耳鼻喉头颈外科就诊。该科主任医师刘斌在给吴桃芝拍过 CT 后检查发现，她的甲状腺处长了个形似葫芦的肿瘤，肿瘤压迫气管、食管并坠入后纵膈，也就是说肿瘤从颈部长到了胸部。

刘斌提醒，反复发生呼吸困难的患者，在排除心肺疾病的情况下，应考虑是否纵膈肿瘤压迫气管引起的呼吸困难，建议尽早去医院接受治疗。

### 小科普

#### 别让孩子患上近视

文 / 彭耀宗（湖南省儿童医院放射科）

通常，孩子近视的发作主要在以下时期：幼儿园大班、小学一年级、小学三年级、小学五年级、12 岁以上的青春期。然而，在这期间，我们却可以通过很多方法来帮助孩子预防近视。

首先，父母们在饮食方面应尽量让儿童少吃甜食，多吃富含维生素 A、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、C 及 E 的食品。常见富含维生素的食品有蛋、奶、鱼、肉、肝脏和新鲜的蔬菜、水果。

其次，要预防后天性近视，还需要注意改善视觉环境、教室采光标准化、窗户透光面积与教室之比不低于 1: 6、黑板无反光、养成良好写作姿势、做作业 40—50 分钟应该休息远眺、做眼保健操等。而在生活中，如果做到以下几点也可以有效预防儿童近视等眼病：一要养成良好的卫生习惯，合理饮食，锻炼身体，保障身心健康；二要纠正不良习惯，养成良好的用眼卫生；三要定期到体检机构检查眼睛，及时发现眼病，以便早发现、早治疗。