

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无关系, 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 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、经常腹泻等症状的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, 人不代表它也能“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”。因为孩子运动出过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, 否则会增加肾脏的负担; 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)已经经过多年, 没想到在她80岁高龄之时, 突然又开始来“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有关: 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咽喉头颈外科就诊。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, 应考虑是否纵隔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、B₁、B₂、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。