“喜柿多多”？柿子饮品为何少喝为妙

今日女报 / 凤网记者 刘驰锋

俗话说：“霜降到，吃柿子。”

每到深秋时节，甜软多汁的柿子一经面世，垂涎已久的“好柿者”们便会迫不及待地开始享用这一时令美食。

但随着人们的嘴巴逐渐变“挑剔”，常规的柿子吃法已不具新意。为了让更多人爱上柿子，商家开始将柿子制作成一杯杯创意满满的奶茶，再配上“柿柿如意”等讨喜的名字，着实让柿子又火了一把。

可柿子饮品虽然美味，如果食用方式不对，还可能会引发胃结石等一些不必要的麻烦。而在医生给出的提醒中，有一点也出乎意料：附近没医院时紧急情况下，可乐等碳酸类饮料能在一定程度上缓解胃结石的麻烦。

这是怎么一回事呢？

A 柿子饮品大量上市

“心想柿成”“柿柿顺心”“喜柿多多”“好柿成双”**“柿柿如意”**“有喜柿椰”……10月24日，今日女报 / 凤网记者在长沙一些饮品店发现，随着入秋后柿子的大量上市，柿子成了当之无愧的水果明星，除了直接食用柿子，不少商家**还以柿子为原材料做起了**饮品，而且起名时也大都用起“谐音梗”，想要讨个好彩头。

家住长沙浏城桥的曹女士告诉记者，她本身就是一个忠实的柿子爱好者，每年到了这个时候都会迫不及待地买不少柿子来吃。前几天在一些社交平台看到长沙竟然还有柿子奶茶卖，**她便凑热闹去买了尝个新鲜，味道不错。**

某奶茶公司发布的数据显示，其首款柿子茶产品“喜柿多多”自上市以来销量达到了200万杯，单日最高销量高达10万杯，国庆假期期间更是成为各地**该品牌门店销量第一的单品。**

不仅是饮料，一些水果泡菜店**和甜品店里也有了柿子的“身影”**。记者在一些外卖软件上发现，长沙四方坪的一些水果泡菜店**出现了“脆柿子”或“柿子+猕猴桃”**等新品，另有一些甜品店推出了“柿子雪媚娘”、柿子布达佩斯卷、南瓜柿子小怪物蛋糕等新品。

“我知道柿子吃太多对胃不好，但把柿子做成饮品后，食用量就不好控制了。”曹女士担忧地告诉记者。

针对曹女士的困惑，今日女报 / 凤网记者对一些知名奶茶店作了进一步走访了解，发现有些奶茶店的柿子饮品分大小杯，大杯大多是半个柿子；有些奶茶店在制作柿子饮品时，工作人员会先将柿子去皮，在保证果肉完整的情况下，捣碎备用，然后根据杯型和容量的不同，放入半个到一个柿子果肉。

对此，长沙市第一医院消化内科副主任医师叶冠男告诉记者，喝柿子饮品与直接吃柿子性质相同，都不能过量，“对于柿子饮品，最好每天不要饮用超过两杯。如在空腹时饮用，同样会出现植物性胃结石的风险”。

B 可乐能防柿子作怪吗

记者发现，除了柿子饮品之外，一些奶茶店还推出了以石榴、山楂等为原材料的奶茶或奶昔，比如秋月芝士红石榴奶茶、秋月石榴葡萄冰奶茶、秋月石榴柠檬茶、山楂酸奶奶昔等等。

据了解，石榴、山楂和柿子一样，都富含鞣酸，食用时也要注意别过量。

叶冠男以柿子为例进行了解释，柿子中富含大量“鞣酸”，在胃酸作用下，与食物中的蛋白质结合形成不溶于水的沉淀物（鞣酸蛋白），同时水果中的果胶遇酸后发生凝结，将果皮、食物残渣胶着在一起形成凝块，就像滚雪球一样越来越大，形成植物性胃结石。“急性胃结石一般在进食大量柿子1~2小时后会出现临床症状，表现为上腹部不适，疼痛、反酸、恶心、呕吐等。如果放任结石不处理，其在胃腔内不断刺激胃黏膜，严重时还会导致胃溃疡、胃穿孔、出血或消化道梗阻等。”叶冠男提醒，如果出现过量或空腹食用柿子的情况，可预防性喝一些可乐等碳酸类饮料，**以防止植物性胃结石的发生。**原来，可乐中普遍含有磷酸物质，能够和体内的单质磷钙结合，破坏植物性胃结石的聚合物质，从而形成溶解作用，同时可乐中的碳酸氢钠有一定的溶解效果，这在医学中称之为“可乐溶石”。

前不久，31岁的李先生因一时嘴馋，吃了几个柿子后惹出植物性胃结石，因其植物性胃结石结构松散，医生开的药就是两瓶可乐，并建议持续喝一周。

“可乐确实能够起到溶解胃结石的作用。”叶冠男告诉今日女报 / 凤网记者，相关文献显示，食用柿子等引起的植物性胃结石50%左右可通过可乐等碳酸类饮料起到溶解效果。不过，可乐不是万能的。叶冠男提醒，一般来说，对于较小的结构较松散的植物性胃结石，可乐等碳酸类饮料可能会有不错的溶解效果；对于较大的植物性胃结石还是应该到正规医院就诊，不要耽误治疗时机。

此外，叶冠男提醒，果茶等饮品尽量在购买后4小时内饮用完毕，以免病原微生物污染，出现胃肠道感染等；吃柿子时也不要和虾、鱼、螃蟹等高蛋白食物一起食用，这类食物易与鞣酸结合，增大胃结石发生的风险。

TIPS：

这样吃鞣酸含量丰富的水果

食用柿子、山楂等鞣酸含量较为丰富的水果时，除了避免空腹以及与高蛋白食物一同食用外，还要注意以下几点：

第一，保证柿子成熟后去皮食用。柿子皮和没有完全成熟的柿子鞣酸含量相对较高；而成熟后的柿子鞣酸含量相对低，食用口感也更好。

第二，柿子营养丰富，口感甜美，糖分相对较高。如有糖尿病等基础性疾病建议慎食，以免引发血糖波动。

第三，极少部分人群会对柿子过敏，包括皮肤瘙痒、皮疹等。有上述症状**者建议谨慎选择。**

第四，吃完柿子要漱口。柿子之所以很诱人，是因为其中含有较多的糖类物质，**如不及时清洁口腔，时间一长容易形成龋齿。**

科普 >>

宝宝外耳湿疹预防及护理

文 / 殷春波（湖南省儿童医院皮肤科）

1. 要保持宝宝皮肤的干爽清洁。在为宝宝洗澡时应当用温水以及不含碱性的沐浴剂，尤其要注意耳部等皮肤褶皱部位的清洁。2. 要避免宝宝耳部皮肤受到外界的刺激。在宝宝运动玩耍流汗后要及时为宝宝擦干汗水，在天气干燥时要为宝宝皮肤涂上润肤霜。不要让宝宝穿一些刺激皮肤的衣物，比如羊毛服装、尼龙服装等。3. 宝宝患有外耳湿疹时，要避免宝宝经常用手抓挠，以免抓破皮肤导致感染。宝宝外耳湿疹期间要注意尽量少食入辛辣、刺激性、易过敏食物，父母不要在宝宝面前抽烟，以免宝宝皮肤受到不良刺激。此外，宝宝外耳湿疹期间，父母不可用温水清洗宝宝耳部，保持耳朵干燥很重要，也不要涂抹红霉素药膏。

新生儿每天睡多久才够

文 / 郑长茂（湖南省儿童医院新生儿二病区）

每个新生宝宝的睡眠时间个体差异很大。比如，有的新生宝宝会一次睡很久，有的新生宝宝则精神得很，不愿意睡很久，而早产的新生宝宝，因为成熟度比足月的宝宝低，所以需要睡眠的时间就会更长。一般来说，随着宝宝月龄变大，宝宝睡眠的时间会变短，新生宝宝每天睡眠时间大约20个小时，2个月大的婴儿每天睡眠时间约18个小时，4个月大的婴儿每天睡眠时间约16个小时，9个月大时每天约睡15个小时，1周岁左右有13~14个小时睡眠时间就可以了。其实，新生宝宝的爸妈不必严格按照书本上写的去**控制宝宝的睡眠时间，如果宝**宝吃得好，比较开心，每天也不打蔫，即使睡的时间达不到一般的要求也不用太担心。

宝宝易感冒的几点原因

文 / 胡飘飘（湖南省儿童医院麻醉手术科）

1. 宝宝偏食或有明显的营养失衡，宝宝的生长发育缓慢，将会降低免疫力，有可能会反复出现呼吸道感染。当宝宝受凉、淋雨时，呼吸道防御功能降低，也会引起感冒。2. 宝宝长期情绪不佳、郁郁寡欢，那么家长也需要引起注意，因为这样的宝宝通常抵抗力差，不仅易生病，而且生病持续时间也较长。感冒病毒可通过飞沫或被污染的玩具、食具、毛巾等传播。3. 良好的睡眠对疾病的对抗是很有用的，特别是白细胞低的宝宝，睡眠好有利于白细胞增多。其实很多感冒不一定要吃很多的药，如果能让宝宝多喝水、多拉尿，就可以把体内的毒素尽快排除，有利于缩短病程。另外，宝宝吃了退烧药后，更要注意多喝水。

如何预防孩子呼吸道感染

文 / 姜盛伍（湖南省儿童医院麻醉手术科）

宝宝出现了呼吸道感染，如果家长不及时处理，宝宝可能会留下后遗症。家长想要预防宝宝呼吸道感染，增强宝宝的抵抗力是最好的办法。家长不要对宝宝过度保护，要让宝宝多锻炼身体，以增强体质。冬天，家长别因为担心宝宝冻感冒，就让宝宝总待在家里不出去。家长可以带宝宝多到户外活动，以提高宝宝对气温的适应能力。另外，在气温发生变化时，家长要注意给宝宝适当添减衣物，既不要给宝宝穿得太多，也要避免宝宝受风着凉。饮食上要注意均衡，让宝宝多吃些新鲜的蔬菜和水果，不要挑食偏食。在感冒流行时，应尽量少带宝宝去公共场所。还要注意的是，尽量避免宝宝与感冒患儿一起玩耍，以免交叉感染。

带你了解小儿麻醉

文 / 李灵晴（湖南省儿童医院麻醉手术科）

通常，医生会选择对儿童进行全身麻醉或区域阻滞麻醉的方法来达到帮儿童实施手术的要求。由于儿童机体代谢能力弱于成年人，所以麻醉的选择要符合儿童的代谢水平，剂量也要严格控制，同时还要防止药物的副作用对儿童智力发育产生不良影响。给儿童实施麻醉的注意事项如下：①儿童麻醉术前禁饮、禁食时间要足够，如0–12个月大的儿童禁饮时间是2个小时，禁食时间是4个小时；12–36个月大的禁饮时间是3个小时，禁食时间是6个小时；36个月以上到12岁大的禁饮时间是3个小时，禁食时间是8个小时。②术前要注意保暖，不要感冒、发烧，如果感冒、发烧，则不能做全身麻醉，要延迟手术。③家长要安慰孩子不要紧张、焦虑。