

医学科普



每年春节,车厘子无疑是最“火”的水果之一,其色泽艳丽、汁多肉厚、清甜爽口,深受不少人喜爱。近日,话题“车厘子吃多了是种什么体验”冲上热搜,有网友说,樱桃吃多了会导致铁中毒和氰化物中毒。在此之前,网上也一直流传说吃5颗车厘子就会导致氢氰酸中毒。氰化物是什么?车厘子还能吃吗?

车厘子吃多了会铁中毒? 其实它含铁量不算丰富

铁中毒是由于摄入铁过量引起的中毒表现。急性铁中毒通常发生在一次性、大剂量服用铁剂后,有数据显示,一次摄入铁量达到和超过20毫克每公斤体重时即可出现急性铁中毒,对于一个体重

60公斤的成人来说,大约就是1200毫克铁。

不过,樱桃的铁含量并不丰富,只有0.36毫克/100克,要达到出现铁中毒的量,大约要吃333公斤。正常人不可能一次性吃这么多。

车厘子吃多了导致氰化物中毒? 氰化物本身无毒 且果肉中不含氰化物

还有传言说,车厘子吃多了还会导致氰化物中毒。车厘子里真的有氰化物吗?

氰化物是指带有氰基(CN)的化合物,其结构由一个碳原子和一个氮原子通过叁键相连接。真正具有强烈毒性的氰化物有三种:氰化钠(NaCN)、氰化钾(KCN)以及氢氰酸(HCN)。氰化物会抑制细胞的呼吸作用,因而对人类和动物有害。人类氰化物急性中毒的症状包括呕吐、恶心、头痛、头昏眼花、心搏徐缓、抽搐、呼吸衰竭,最终可导致死亡。

比如,氰化钾的致死剂量在50至250毫克之间,这与砒霜(As₂O₃)的致死量差不多。

植物中的氰化物通常是以氰甙形式存在的。很多蔷薇科植物的种子里都含有氰甙,比如桃、樱桃、杏、李子等,樱桃的核仁也的确含有氰甙。不过,这些水果的果肉里是不含氰甙的。而且,氰甙本身是无毒的,只是当植物细胞结构被破坏时,含氰甙植物内的β-葡萄糖甙酶可水解氰甙生成有毒的氢氰酸,才可引起人类的急性中毒。

热门水果车厘子吃多了会中毒?

樱桃核里有多少氰化物? 量很少 导致人中毒的可能性很小

目前全世界已经发现的氰甙大约是50多种,其中最著名的是苦杏仁甙,《甄嬛传》里安陵容最后吃苦杏仁自杀就是因为氰甙水解出氢氰酸。但是樱桃核仁导致的氰化物中毒的案例却几乎没听说过,主要还是因为含量差异很大。

苦杏仁中氰甙的含量大约是2%至4%,它是蔷薇科植物里氰甙含量比较高的,折算成氢氰酸的话每克可含有几个毫克。

至于其他蔷薇科果实种子中的氰甙就低得多,比如每克樱桃核仁中的氰甙折算为氢氰酸后大约只有几十个微克,是苦杏仁的几百分之一。加上人们一般不会有意识去吃樱桃核仁,因此樱桃核使人中毒的情况非常罕见。氢氰酸导致人的中毒剂量大约是每公斤体重2毫克左右,网上说吃了5颗樱桃核仁就中毒其实非常不实际的。一个樱桃的核仁只有几克,换算成氢氰酸最多也不到几个毫克。可以看出,樱桃核中即使有氰甙也是很少,而且吃进去的氰甙也不一定能全部变成氢氰酸,导致人中毒的可能性实际很小。

还能放心吃樱桃吗?

虽然氰化物有毒 但不用过于惊慌

首先,氰甙本身是无毒的,只是当植物细胞结构被破坏时,含氰甙植物内的β-葡萄糖甙酶可水解氰甙生成有毒的氢氰酸。氢氰酸才可引起人类的急性中毒。而樱桃氰甙物质都是在樱桃核仁里,一般人咬不开、咬不破,也不会吃。

其次,氰甙也很容易去除。由于氰甙对热不稳定,因此彻底的加热是去除氰甙最有效的方式。研究发现,煮沸可以除去90%以上的氰甙。目前国际上通用建议都是不要生吃这些含氰甙的食物。

如何避免氰化物中毒?

不吃果核、不生吃含氰甙的食物

1.对于消费者来说,最简单的方法还是不要吃水果的果核,比如不要生吃或咀嚼苹果、李子、杏、樱桃等水果的种子和果核。

只要不是刻意去嚼果核里的种子,吃水果导致氰甙中毒的可能性几乎不存在。况且,樱桃果肉那么好吃,果核那么难吃,一般人是不吃的。

2.尽量不要生吃含氰甙的食物,如竹笋、木薯、银杏果等。如果要吃,尽量切成小块用沸水煮沸后再吃。

含氰甙的食物还有哪些? 鲜竹笋、木薯、银杏果(白果)等

常见的含氰甙的食物还包括鲜竹笋、木薯、银杏果(白果)和一些豆类(如利马豆)等。

2008年,香港食品安全中心曾测定了香港常见食用植物中氰化物的含量,检测结果发现,苦杏仁(北杏)、竹笋、木薯及亚麻籽样本的氰化物含量范围为9.3至330mg/kg;苦木薯的氰化物含量比甜木薯中的氰化物含量要高;氰化物含量在新鲜竹笋中分布不同,笋尖的氰化物含量最高(120mg/kg);竹笋和木薯制品中氰化物的含量较低,范围为从未检出到5.3mg/kg。(据《北京青年报》阮光峰 钟凯)

告别“节后综合征” “元气满满”开工这样做

春节假期后,一些人会感到疲倦、失眠、昏昏欲睡、难以集中精神,身体好像被“掏空”……这很有可能是“节后综合征”。那么,我们该如何调理“节后综合征”?记者就此采访了专家。

据中日友好医院神经内科主任医师田宏介绍,“节后综合征”并不是一种疾病,只是一种状态的戏称,指的是人们由假期的放松状态突然进入工作的紧张状态时,生理和心理的平衡被打破,进而产生的一系列问题。

如何尽快恢复“元气满满”的状态?田宏表示,首先,要及时调整作息,假期有人会大睡特睡或者熬夜,这种习惯在上班后恢复正常作息时会很不适应。在刚上班的前几天,睡觉时间可以提早一些,睡前泡泡脚,能消除疲劳并有助于睡眠。

其次,上班前三天不宜安排高强度工作,假期结束立刻投入紧张的工作计划中会增加焦虑感。应尽量安排一些有计划性的工作,给自己一个缓冲调整的时间。

“在饮食方面,要调整饮食、节制饮食。可以吃三天素食,每次吃七分饱,同时多吃一些新鲜的蔬菜水果,这也有助于消化道的健康,将胃口调整到正常状态。”田宏说。

湖南省第三人民医院中医康复科负责人李衍乐表示,对于“节后综合征”,中医认为是由经络不通、虚实不调引起的。适当的运动则有利于缓解疲劳,恢复精气神。

“若节日期间长时间打牌、看电视、久坐久卧,可造成气滞血瘀、经络

受阻,从而出现全身倦怠乏力、腰背酸痛等症状。”李衍乐说,可适当进行慢跑、八段锦、太极拳等运动,也可按揉位于胸窝正中的委中穴,或进行中药泡脚、熏蒸等治疗,疏通经络、调整脏腑,促使血液循环,增强新陈代谢,使经络气血得以正常运行,缓解疲劳。

调节情绪和心情舒畅也很重要。李衍乐说,上班后要及时调整情绪与心态,不急不躁。有意识使用腹式呼吸,使自己心情平静、放松。

(据新华社 沐铁城 帅才 戴斌)