

秋冬季节吃水果,这些误区你中招了吗?



科学
饮食

秋季是收获的季节,各种美味水果大量上市,所以很多人选择在秋冬季进补,进食水果,其实吃水果也要看体质、讲方法。呼和浩特市中医蒙医医院中医脾胃病科副主任李晓庆提醒,秋冬季节吃水果最好要选择当季水果,还要避免踏入一些误区。

□本报记者 张秋焱

营养丰富口感好 吃水果要吃当季的

秋季的水果是在自然环境下成熟的,它们吸收了充足的阳光和养分,营养成分更丰富。

据李晓庆介绍,秋季的梨含有丰富的维生素C、维生素K和膳食纤维,维生素C有助于增强免疫力,维生素K对血液凝固和骨骼健康很重要,清热润肺,适合秋季干

燥时节食用,膳食纤维能促进肠道蠕动;苹果富含维生素C和膳食纤维,有助于降低胆固醇,也可以促进肠胃蠕动;柿子富含β-胡萝卜素和维生素C,营养丰富,可促进消化;石榴富含抗氧化物质如多酚和花青素,有助于抗衰老,提升免疫力。自然成熟的水果在风味和口感上更胜一筹,像秋季成熟的葡萄,经过了足够的光照和生长时间,甜度更高,汁水更丰富。当季水果通常不需要过多的人工催熟和保鲜措施,减少了化学物质的残留,吃了更健康。

据李晓庆介绍,秋季的梨含有丰富的维生素C、维生素K和膳食纤维,维生素C有助于增强免疫力,维生素K对血液凝固和骨骼健康很重要,清热润肺,适合秋季干

吃水果别盲目 根据体质选择

俗语说,一天一苹果,医生远离我。“有些市民坚持每天吃一个苹果,认为这样有利于身体健康。然而,并不是所有人都适合这样吃。”李晓庆说,脾胃虚寒的人不适合吃水果,因为水果一般都是寒性的,不利于脾胃病患者护胃养胃。另外,胃食管反流的人因胃酸分泌过多且长期饭后不运动,会导致大量的胃液上涌入食道,引起食管黏膜损伤或病变,出现烧心、胸闷、反流、咽喉堵塞等症状,还可能出现严重的胸痛。吃大量水果时,会加重上述不适症状。

在很多人看来,水果营养价值很高,多吃应该有益无害,其实不然。

苹果中含有钾盐,如果多吃对心脏不利,所以患有冠心病、心肌梗死的人不可多吃;香蕉性寒,对患有高血压、慢性肾炎、水肿的人不宜多吃;橘子不适合肠胃虚弱、肾脏功能不全的

人;未成熟柿子含有大量鞣酸,在胃内易形成柿石,加重消化不良症状,不宜多食,尤其不要空腹吃,且不宜与螃蟹、红薯等大量同食,以免引起不适。

“在临床上,有些患者认为平时吃水果能补充维生素,可以代替蔬菜的作用,这也是一个误区。”李晓庆说,水果中含有的矿物质和维生素的数量远远小于蔬菜。如果不吃蔬菜,光靠水果绝对不足以提供足够的营养素。此外,很多家长认为,小朋友不爱吃蔬菜,就让其多吃些水果,以弥补不吃蔬菜带来的危害。这也是大错特错的,因为蔬菜能够促进蛋白质、脂肪、糖类等物质的吸收,很多功能可能是水果不能替代的。

尽管水果营养丰富,但过量食用会导致糖分摄入过多,影响血糖水平。李晓庆表示,一般建议成人每日水果摄入量控制在200至350克为宜,脾胃虚寒的人可以温着吃,短暂加热1至2分钟可提高水果表层温度、使果实温润适口,也不会造成大的营养损失。

脾胃虚寒 冬季保养有讲究

随着天气越来越冷,很多人总觉得自己胃凉冰冰的,还隐隐作痛,严重时,早起时只要被冷风一吹,腹痛腹泻的症状就会出现。呼和浩特市中医蒙医医院治未病中心主任朱晓表示,这样的情况多是脾胃虚寒引起的,这类人群在冬季保养上一定要注意。

□本报记者 马妍

病从口入 饮食莫忽视

据朱晓介绍,脾胃虚寒的人尽量避免生冷饮食、海鲜,这些食物会损伤脾胃的阳气。尽量避免饱食、暴饮暴食;不能因为虚寒就吃一些过于温补、温燥的食物,如煎炸烧烤、人参等,因为长期服用会引起上火,正所谓虚不受补。建议在健脾的基础上,适当加用一些温补的药物。

脾胃虚寒的人除了在食物上有讲究,在喝茶上也要格外注意。“中医认为,茶有寒热之分。深受大家喜爱的绿茶属寒性,适合夏天喝,可以用来消暑;而红茶、普洱茶偏温,比较适合冬天喝;乌龙茶、铁观音等较为中性。脾胃虚寒的人在喝红茶时要注意,红茶虽然可以帮助肠胃消化、促进食欲、利尿、消水肿、强壮心脏功能,但不能贪图重口味,茶的浓度一定不要太高。”朱晓表示。

脾胃虚寒 日常护理需细心

脾胃虚寒的人除了腹泻,还会出现便秘的情况,如果此时再吃一些泻火药,那么,很可能就会让患者越吃越寒。所以,如果是因为脾胃虚寒而引起的便秘,那么尽量不要用大黄、芒硝、芦荟、番泻叶等清热

通便的药,可以吃些比较缓和的润肠通便药,如年老体弱者可以吃火麻仁、郁李仁、松子仁、当归、肉苁蓉,同时在此基础上再吃一些健脾益气的药。

朱晓提醒,脾胃虚寒的人要注意保暖,平时最好多穿件马甲或背心,以保护胃脘部。同时,对肩颈部、脚部等容易受凉的部位也要更加呵护。

晚间可以温水泡脚半小时,加入艾叶、花椒、生姜3至5片煮水效果更佳。脾胃虚弱、虚寒之人因中焦气机不畅,很容易出现上热下寒之症。“泡脚后按揉或艾灸三阴交、涌泉穴等穴位,可以帮助阳气敛藏,改善头晕、心烦、失眠、四肢不温等症状。”朱晓表示说,入冬以后,阳气会渐弱,阴气渐盛,直到冬至阳气始生,建议脾胃虚寒的人在冬至前后坚持每天艾灸神阙穴半小时,有助于提升阳气。同时,运动要适量,要因人而异,不宜大量运动出汗太多。最好选择让自己感到轻松、愉快的运动,如慢跑、快走、八段锦等。冬季起居要遵循早睡晚起的原则,睡眠时间要适当延长。切记,不要熬夜,也不要思虑过度,否则会损伤脾。



医学科普

多囊卵巢综合征日常需注意哪些?

□本报记者 李娟

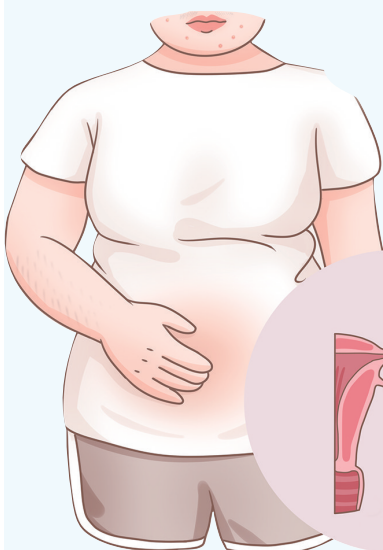
“医生,我想咨询一下多囊卵巢综合征是一种什么病,对身体的影响大吗?”近日,市民齐女士来到呼和浩特市妇幼保健院就诊,并向医生提出了自己的疑问。

据呼和浩特市妇幼保健院中西医结合科副主任赵红玉介绍,多囊卵巢综合征(PCOS),简称多囊,顾名思义是卵巢里有很多囊,并伴有月经稀发、痤疮、多毛、肥胖、不孕、高血糖、高血脂等一系列表现的疾病的总称。它是一种常见于育龄妇女的内分泌代谢慢性疾病。目前,这种疾病逐渐呈现上升趋势,发病率在5%到10%。

导致多囊卵巢综合征的病因目前还不明确,但与遗传和环境因素有关。例如母体子宫内高雄激素环境、持续性有机污染物如多氯联苯、抗癫痫药物、营养过剩和不良生活方式等均可能增加多

囊发生的风险。多囊卵巢综合征起病于青春期,每个人所表现的症状不一样,主要表现有月经异常、雄激素过量和肥胖。对于已婚、育龄女性来说,多囊卵巢综合征可能对整个孕期均有影响,可能会导致流产、早产等。并且随着年龄增长,多囊女性发生心血管疾病(如冠心病、高血压等)的风险增加;由于没有孕激素的作用,子宫内膜不能周期性剥脱,发生子宫内膜增生或内膜癌的风险也明显增加。因此,在确诊多囊卵巢综合征时,要及时到正规医院就医,及时干预,通过药物、手术进行治疗。

“在日常生活中,患者要规律饮食,不吃或少吃零食;用粗粮代替精粮,减少碳水化合物的摄入,如红薯、麦片等;低糖、低脂饮食;增加纤维食物,如豆类、芹菜、西兰花等。要加强运动,运动强度由低到高,可以选择慢跑、快走、骑车、游泳等。还要戒烟限酒,做好心理调整,去除焦虑,纠正不良的生活习惯。”赵红玉说。



多个卵泡发育

