

“圣品”虽好,食用大有讲究

本报记者 梅杰

金秋十月,正是大量瓜果上市的季节。红彤彤黄澄澄的柿子因其味道甘甜可口、营养丰富而受到很多人的青睐。

柿子营养价值很高,所含维生素和糖分比一般水果高1~2倍左右,除了锌和铜的含量,其他成分均比苹果高,因而柿子享有“果中圣品”的美称。省中医院中医内科主任医师金涛告诉记者,柿子是食疗佳品,新鲜的柿子能止血凉血,经常食用可以起到护肝的功效,柿子中含有大量的有机酸可以帮助肠胃消化,同时日常生活中多食用柿子能够有效降低血压,并能防止便秘。“柿子的果肉好处多多,柿子的叶子也能入药。现代研究证实,柿子叶含有大量的蛋白质、维生素C、

芦丁等物质,能促进新陈代谢,降低血压,软化血管,增加冠脉血流量,预防心脑血管疾病的发生。”金涛说,每日用柿子叶20克煎水喝,或者开水泡当茶饮,有一定的保健作用。

民间还有一句俗语:“秋天吃柿子,不会流鼻涕”。意思就是说在这个时节吃一些皮薄肉厚味甜的大柿子,冬天鼻子就不会流鼻涕了。这是为什么呢?金涛解释说,中医五行理论认为,秋天对应五脏中的肺脏,肺开窍于鼻,肺受邪生病,人就会出现打喷嚏、流鼻涕等症状。柿子味甘甜,性寒凉,可以清肺热,润肺燥,对于燥邪伤肺有一定的预防和保护作用,所以说秋天吃柿子,不会流鼻涕。内在的阴液不足,嘴唇裂口,或

是气阴不足的自身免疫疾病患者,吃点柿子也有一定的缓解作用。

“柿子性寒凉,脾胃虚寒、泄泻便溏、体弱多病、病后初愈、产后气虚、外感风寒等人群要少吃或不吃。此外,柿子含糖量较高,会影响糖尿病及慢性胃病的治疗;柿子中的单宁可妨碍食物里铁的吸收,对缺铁性贫血病人的治疗不利,因而这些病人最好也不要食用柿子。”万物总是利弊并存,作为“果中圣品”的柿子也不例外。金涛强调,柿子虽好,却也有一些食用禁忌需要注意。

首先,不要空腹吃。柿子中含有大量的硫酸和果胶,如果空腹食用太多的柿子,在胃酸环境下就会形成不可融化的沉淀,这些沉淀若不能通过正常的新陈代谢排出体外,就会滞留在胃里形成胃柿石。如果胃柿石无法自然被排出,甚至会造成消化道梗阻,出现剧烈的腹痛呕吐现象。

其次,不要吃柿子皮。金涛提醒,在吃柿子的时候最好把柿子皮给剥掉。“因为柿子中大部分的鞣酸都集中在柿子皮当中,假如连皮一块儿吃掉就很容易形成胃结石。”

此外,柿子还不能跟高蛋白食物一起吃。金涛解释说,柿子中的鞣酸与蛋白质相结合,会造成蛋白质的凝固沉淀,这种沉淀物不会被人体吸收,轻者会引起便秘,严重的会产生胃结石。



健康百科

秋冬季皮肤瘙痒 生活习惯很重要

本报综合报道

到了秋冬季,很多人都有这样的感觉:皮肤紧绷、干燥、瘙痒不止,甚至脱屑、龟裂,十分难受。秋冬季皮肤瘙痒其实和日常生活习惯有着很大关系。

秋冬季皮肤瘙痒的原因首先是皮脂腺分泌减少,皮肤缺乏皮脂保护。由于秋冬季人体活动量减少,代谢速率降低,汗腺及皮脂腺的分泌相对减少,在这种情况下,皮肤含水量低,且缺乏皮脂保护,容易变得脆弱且缺乏弹性,在外界刺激下就很容易导致皮肤屏障功能的破坏,造成皮肤敏感、瘙痒等现象的发生。

除了正常的生理原因之外,不正确的护肤习惯也是导致秋冬季皮肤问题的重要原因。每天洗澡是很多人的习惯,有些甚至每天早晚都会雷打不动地洗两次澡;还有些患者是发现皮肤发痒之后以为是清洁不到位等原因,使劲搓澡、且用热水烫洗。而这些情况带来的后果则是越搓越痒,越洗越干燥。

那么秋冬季该如何正确护理皮肤呢?首先,要保持皮肤清洁却不能勤洗澡。保持皮肤的清洁防止细菌进入皮肤,这是预防皮肤瘙痒的关键。但秋冬季节皮脂腺分泌变缓,如果天天洗澡会破坏皮肤表面的皮脂层,进而破坏皮肤自然的保护和保湿功能。因此,在秋冬季节没有大强度运动出汗的情况下,可以不那么频繁地洗澡,洗澡过程中也不能过度使用香皂及沐浴露等洗护用品,以免进一步破坏皮脂层。

同时,洗澡水不宜太热,洗澡时不宜用力搓洗。过热的洗澡水容易迅速洗去皮肤上的皮脂,影响皮肤正常的新陈代谢功能,加剧皮肤水分的流失,从而引起皮肤瘙痒的症状。洗澡时,经过热水冲洗,瘙痒的位置会变得更加瘙痒起来,这时候切记不要抓挠,否则会加重皮肤瘙痒的程度。

此外,要想缓解秋冬季皮肤瘙痒,贴身衣物需选择纯棉面料,同时要多补水、多摄入富含维生素A、E的食物。秋冬季节,贴身衣物的材质非常重要,纯棉面料的衣服既能保暖,又能保持良好的透气性,不会产生任何静电使皮肤干燥,一定程度上可以缓解皮肤瘙痒。而多喝水,则可以给身体补充水分,身体水分充足,皮肤自然就不会缺水。在饮食方面,防治皮肤瘙痒要尽量多摄入些富含维生素A、E的食物,如胡萝卜、卷心菜及花生、芝麻之类的果仁、香菇等,必要的时候也可以按医嘱补充适量的维生素。



>>>链接

都说秋天是收获的季节,除了柿子以外,还有不少水果在这个季节上市,它们又有什么食用禁忌呢?

苹果:秋季的苹果鲜甜多汁。需要注意的是,患有冠心病、心肌梗死、肾炎、糖尿病患者,切忌多食。

鲜枣:维生素C的含量居水果之首,是苹果的70~100倍。需要注意的是,吃鲜枣一次最好少于20枚,过量会刺激胃酸分泌过多、腹胀,有损消化功能,引起消化道疾病。

石榴:有强大的杀菌效果,是理想的减肥佳品。需要注意的是,老人和肠胃功能较差的人要少吃;肺气虚弱者及肺病患者不可多食;急性盆腔炎、尿道炎,感冒患者,不能吃石榴。

猕猴桃:具有丰富的营养价值,被誉为“水果之王”。需要注意的是,食用后,不能马上喝牛奶或吃其他乳制品;脾胃虚寒者应慎食,大便腹泻者不宜食用;先兆性流产、月经过多和尿频者忌食。

柚子:可润肺清肠、补血健脾,具有降低血糖、减少血栓等作用。需要注意的是,柚子性寒,身体虚寒者不宜多吃。

甲状腺疾病高发,治疗、调养是关键

本报记者 余敏刚

甲状腺疾病作为最常见的慢性病之一,让很多患者苦不堪言,而秋季更是甲状腺疾病的高发季节。近日,杭城各大医院接诊了众多患者,浙一医院甲状腺疾病诊治中心主任医师邬一军告诉记者,甲状腺出了问题,治疗是关键,调养是保障,二者缺一不可。

“甲状腺病人生气、紧张或劳累时往往感到脖子更加憋闷、眼睛胀痛等,这是甲状腺激素水平随情绪起伏变化的结果。大多数甲亢患者发病前都有情绪方面的诱因。”邬一军强调,要战胜甲状腺疾病,关键是减少不良情绪刺激,保持良好的心态。“相对于其他许多疾病,甲状腺病的治疗效果通常是比较显著的,即使是甲状腺癌,绝大多数患者也能像正常人一样生活,大可不必忧心忡忡,无故添病。”

在治疗甲状腺疾病方面,邬一军表示可以通过足疗和足浴来进行治疗,甲亢患者可用金银花、菊花、薄荷、牛膝、杜仲等药材煎汤泡脚;甲减

患者可选择桂枝、川椒、木香、当归、生姜、艾叶、白芷等,并配合按摩足大趾关节内侧敏感点,这里是甲状腺的足部反射区。

而在饮食方面,邬一军建议甲状腺肿大和有结节的患者要适当少吃萝卜、菜花等十字花科蔬菜。甲状腺癌患者术后初期用西洋参、麦冬、菊花泡水代茶饮,有助改善乏力、声音沙哑等症状。甲亢患者的饮食当以滋阴为主,如甲鱼有滋阴补肾、散结的作用,可作为理想食补。平时常吃梨子、柑橘等水果,避免辛辣刺激性食物,忌烟酒。甲亢合并白细胞减少的患者可食用阿胶、龙眼肉以补血生血,平时宜用沙参、玉竹、麦冬等滋阴之品煲汤,用菊花、玫瑰花、莲子心等清热之品泡茶饮。

“坚持运动锻炼对于甲状腺疾病患者来说尤为重要,运动最重要的是动静结合、动静得当。”邬一军说,甲亢患者在甲状腺功能不达标

时,应以休息静养为主,恢复过程中应适当运动,但要控制量,不宜过大。对于甲减患者而言,适当增加体力活动可以改善阳虚和气虚体质,需注意运动前后的保暖。“甲状腺疾病患者大多气郁不舒,多进行体力活动能够调达肝气、怡情养性;适度运动还可以防止体内气血津液瘀滞,调畅情志。”

