荔枝、杨梅、枇杷……时令水果“纷至沓来”

多吃水果有益健康 怎么吃怎么选大有学问

本报综合报道

到了六月,各种时令水果陆续上市,想大快朵颐、为健康加码,也要讲究方法和量。毕竟,病从口入,对于维生素含量丰富的水果来说同样不例外。

桃吃多了易上火

桃性温,与杏和李子比较,相对平和,具有补中益气、养阴生津、活血化瘀的功效,尤其适合气血两亏、面黄肌瘦、心悸气短等症状的人多食。桃子中富含的果胶,能够起到润肠通便的作用,不仅能够预防便秘,还具有一定的养颜美容功效。

但桃子吃多了容易上火,内热偏盛、易生疮疖的人更不宜多吃,因上火而便秘的人也不能通过食用桃子来通便,反而会“火上浇油”。

杏吃多了伤脾胃

杏性温热,适合代谢速度慢、贫血、四肢冰凉、虚寒体质的人食用,对受风、肺结核、痰咳、浮肿等病症的患者也有裨益。

但对热性体质的人,食杏容易加重口干舌燥、便秘等症状。且鲜杏酸性较强,容易损伤牙齿,对脾胃也有一定的影响,有肠胃疾病的患者不宜多食。一般人食杏在3到5颗较为适宜,喜爱吃杏的人不妨多食用一些加了糖分的杏脯、杏干等。

李子未成熟的有毒性

未成熟的李子里含有一种毒素叫氢氰酸,主要是抑制人体呼吸心跳中枢,但这个毒素在李子完全成熟以后就消失了,因此不能大量吃生李子。

李子中含有较高的酸性,脾胃虚寒的人应该少食李子。多食李子还易生痰湿,易引起心烦发热、潮热多汗等症状。不过李子具有生津止渴、清肝除热、增进食欲的功效,适当食用三五颗李子并无大碍。

国内外樱桃营养没差别

市场上的樱桃大致可分为中国樱桃和欧洲甜樱桃。中国樱桃个头较小,多呈浅红色,而欧洲甜樱桃个头较大,颜色暗红。

很多人认为大樱桃营养价值更高,其实,大小樱桃在营养上相差可忽略不计。樱桃大小是品种问题,和口感甜度没有关系。

荔枝要选红绿相间

市场上荔枝颜色有青有红,应挑红绿相间的。小型水果摊所售荔枝,一般多为鲜艳的红色,很多是用经过添加微量硫酸或盐酸水制成“保鲜水”来浸泡或喷洒荔枝,对身体有害处。

因此,荔枝按季节食用,不急于尝鲜,过早食用未成熟的荔枝,其营养与口感均较差。而且买时也要注意看一下保存环境,建议购买冷藏或冰块保存的荔枝,对于无低温保存措施或泡水保存的荔枝要谨慎购买。

杨梅用盐水泡就可除虫

到了吃杨梅的季节,不少人因为杨梅里有虫子而不愿意吃。其实,杨梅里可能会有的小白虫是果蝇的幼虫,果蝇很怕盐,用凉开水加盐浸泡一下,它们就会从杨梅里跑出来。

幼虫生来就是以水果的营养为生,不会携带传染病菌,一般对人体无害。而且,人体胃液的酸度是可以杀死果蝇幼虫的,所以,杨梅中的小虫对人体是基本没有危害的,完全不用惊慌。

枇杷白色可口 红色可做罐头

枇杷果肉呈白色至淡黄色的皮薄易剥,果肉细腻柔软,汁多味甜;而红果果肉为橙黄或橙红色,胡萝卜素含量高,但果皮厚、肉质糙、味道酸,更适合做罐头。

吃枇杷一定要去皮,果核不可食用,因为不成熟或果皮果核中含有苦杏仁苷,有一定的毒性。成熟的枇杷一次也不建议吃太多,1到2个即可。

健康百科

睡前小酌能助眠? 危害居然比失眠还可怕

本报综合报道

很多人认为睡前小酌,能够助眠,其实这是个错误观念。近日,一项研究表明:只要两杯酒就会降低人们将近40%的睡眠质量。

这项研究针对年龄在18到65岁之间的4098名成年人分析发现:如果过量饮酒,即女性一晚上喝两杯酒,男性一晚上喝三杯酒,就会减少人们39.2%的闭眼时间;如果适度饮酒,即男性一天两杯酒和女性一天一杯酒,也会降低24%的睡眠质量。

也就是说,酒后引起的睡眠与正常生理性入睡是完全不同的。酒精虽然有一定的镇静催眠作用,但持续时间比较短暂,大约3到4个小时睡意便会消失,酒精的催眠效应消失后,身体就会出现心跳加快、呼吸急促等交感神经兴奋的症状,这时人们反而容易惊醒,甚至失眠。这也解释了为什么很多人喝酒后半夜会醒来的原因。

此外,长期睡前饮酒会引起不同程度的大脑细胞受损,会出现脑供血不足、大脑缺氧等问题,所以酒后容易引起头晕、头痛等一系列症状,影响大脑的学习能力、记忆能力和思维能力等神经认知功能。

喝酒以后酒精还会使下颌、咽喉部的肌肉、舌头都会变得松弛,这样更容易使上呼吸道处于梗阻状态。所以,饮酒睡着的人更容易出现呼吸道狭窄、呼吸暂停以及打呼噜的现象。而对于本身有睡眠呼吸性障碍的病人来说,睡前饮酒更加危险。不仅使血压升高,还会引起冠状动脉痉挛、心绞痛、心肌梗死,甚至因心脏功能紊乱而猝死。

健康睡眠不仅“量”(睡眠时间)要合适,“质”(睡眠质量)也要有保证,两者缺一不可。首先要保持卧室安静、空气流通,创造良好的睡眠环境,床垫软硬适中,枕头高度选择在9-15厘米为最佳,被子不能太重或太厚;其次,睡前不宜喝浓茶咖啡、不宜用餐,尤其是不要吃得过饱,最好睡前再用温水泡泡脚;最后,要避免穿紧身的睡衣入睡,要按时睡觉,睡前半小时最好远离手机、电脑、电视等。

如果睡眠问题已经严重影响生活后,最好及时到医院的睡眠呼吸科就诊,不要自己乱用药物。因为每一个人导致睡眠问题的原因都不尽相同,医生会通过一些检查来确定病因,对症治疗。

健康小贴士

经常咬到舌头 可能是疾病征兆

见习记者 俞敏刚

经常会有人遇到这种情况,在吃饭时,不知怎么着就咬到了舌头,很多人可能不以为然。但如果这样的现象频繁发生,那么你就得引起重视了。

上周,杭州的张大伯连续三天在吃饭时咬到舌头,去省中医院检查后,居然被诊断为腔隙性脑梗塞,立刻住院治疗。省中医院心血管内科医生潘艳云告诉记者,张大伯的症状主要是因为咀嚼和舌头的运动失调了,大脑局部梗塞,压迫脑神经,使舌不能灵活运动。“如果总是反复地咬到舌头,舌头反复受伤,轻则会导致溃疡,重则甚至有可能增加舌癌的风险。如果老人经常不经意地咬伤舌头,就得格外当心了,出现症状后要及时就医。”潘艳云说。

潘艳云介绍,腔隙性脑梗塞是一种发病率高又比较特殊的脑梗塞,多发生在患有高血压、高血脂、糖尿病的老年人身上,其患者数量占到脑梗塞患者总数的近20%。腔隙性脑梗塞患者发病之初,症状不是太明显,可能会有像讲话不太利索、口角稍有流涎、吃饭吞咽动作减慢、常咬自己舌头等症状。这是因为大脑局部微血管发生梗塞,脑组织缺血、坏死,使舌头失去灵活性所致。

那么在日常生活中应该如何避免咬到舌头呢? 潘艳云建议:首先吃饭的时候要少说话,细嚼慢咽。工作、生活压力过大时,身体长时间处于疲惫必须要多休息。

同时,一旦咬到舌头,可以用茶包止血后再冰敷。可用消毒纱布或干净的布按住流血部位来止血。对舌头、嘴唇等部位持续、轻微流血的情况,可用湿茶包按压患处,茶叶中含有的丹宁酸可起到止血的作用。需要提醒的是,受伤后要避免频繁咀嚼食物,尽量吃些软的东西;少吃咸的或柑橘类食物,以防刺痛伤口;餐后还应立即用温水冲洗伤口。