

橘子籽能吃吗？

最近有报道称,有人为了充分利用橘子籽润肠通便的作用和摄取其中的营养素,在吞了大量橘子籽之后,造成急性肠梗阻。所谓脱离剂量谈效果都是不可取的,任何食物吃多了都可能会有反效果,何况橘子籽并不是我们会经常食用的食物。今天,我们就来聊一聊“吃籽”这件事儿。

为啥要“吃籽”？

秋季正是吃橘子的季节, 橘子甜美多汁,味道酸酸甜甜,富含维生素 C 和有机酸,是很多人都爱吃的水果。但一般人都是扒掉橘子皮,吐掉橘子籽,只吃橘子肉, 可是居然有人会把大把地吃橘子籽,这到底是为什么呢?

1、中药作用:中药里有很多药食同源的药,它们平时的身份都是日常的食物,但是在经过一定的处理和量的把控之后,也会有药效。对于橘子籽来说,它有散结止痛、止咳润喉的功效,但具体怎么吃、吃多少,还需要大夫根据病情进行建议。

2、营养作用:一般来说,果实的籽中都含有不少的营养素, 但相比于日常所吃的食物来说,量都不多。有的人认为橘子籽中含有丰富的膳食纤维, 所以大量吃橘子籽, 想达到润肠通便的作用。其实,想要摄入膳食纤维,有很多“正常”的

选择,比如粗粮、豆类、蔬菜等等。

橘子籽能吃吗？

首先, 橘子籽作为中药的药效是肯定的,如果有对应症,则可以对症下药。但是,由于橘子籽外部有坚硬的外壳, 直接食用的话人体根本不能消化, 所以就出现了报道中食用大量橘子籽后, 发生了肠梗阻的现象。其次,即便我们用搅拌机、破壁机把橘子籽打碎了, 但是这些碎了的壳仍然不能被消化,逐渐会形成团块,与其他未消化的食物结合到一起。另外,有些水果籽其实是含有一些有毒物质的,虽然橘子籽没有,但是为了避免大量食用后发生中毒, 吃水果籽还是算了吧。

其他水果籽能吃吗？

1、葡萄籽:我们常听到葡萄籽精华、葡萄籽油、葡萄籽的保健品等等,葡萄籽中虽然含有营养物质,但是由于量少,就算吃一把葡萄籽,也补充不了多少营养,

所以要经过一定的萃取工序。另外,葡萄籽有涩涩的味道, 这是由于其中含有单宁酸,如果长期、大量食用,会影响蛋白质的吸收。

2、石榴籽:石榴籽虽然没什么有毒成分,但是其中含有大量的果酸,吃多了也会伤害肠胃。

3、西瓜籽:相信小时候有很多人在吃西瓜的时候都懒得吐籽,直接就把一颗颗的西瓜籽吞下肚。虽然这些被吞下去的西瓜籽不会在肚子里生根发芽,但是它们跟整粒的芝麻一样,也是“明天见”的食物,吃得太多必然会影响肠胃功能。好在西瓜中的籽不会很多,无意中吞了几颗也没有关系,但是小朋友的肠胃功能比较弱,尽量不要直接吞西瓜籽。

4、苹果籽:苹果籽跟很多蔷薇科的水果一样,比如李子、杏、梨,籽核中都含有氰苷,虽然本身是无毒的,但是在食用后,经过酶的作用会转化成剧毒的氢氰酸。苹果的果肉中已经含有膳食纤维,果皮更胜一筹,没

有必须非得通过籽再来摄入了。

但是,咱们也不用谈籽色变,像猕猴桃、火龙果、草莓、百香果、蓝莓等水果中特别细小的籽,大可以放心地吃,它们只是不能被消化,并没有有毒成分。

“吃籽”还不如吃这些

1、膳食纤维:膳食纤维的含量“霸王”要数魔芋了,此外,五谷杂粮中的膳食纤维含量也比较高, 豆类和“有嚼劲”的蔬菜的膳食纤维含量都比较丰富。

2、维生素和矿物质:蔬菜、水果、粮食、肉类、奶制品等都含有不同的维生素和矿物质。为了能够摄取不同的营养,食物多样是最好的选择,还能达到变换口味的目的。

3、各种抗氧化物:大部分的抗氧化物都来自于新鲜的食物,所以,要想对抗自由基、增加对细菌、病毒的抵抗力,最好多吃新鲜、卫生的食物,不要沉迷于泡面、薯片、饮料和各种加工食品中。

感冒其实是“不治之症”？

“阿嚏！”感冒来了如山倒,相信大家都经历过吧。有一个很让人困扰的问题,就是感冒了要不要吃药? 有人甚至还没感冒就恨不得立马吞两片药,美其名曰“预防”;有人认为感冒吃药对病情毫无帮助,即使不吃药,感冒一个星期也会好,生扛过这场与感冒的对弈。天气变冷,又到了感冒高发的时节。讲真的,不到万不得已,感冒药真的没必要吃,具体怎么回事,我们一起来看。

感冒是怎么来的？

感冒的病因真的千奇百怪:受凉了会感冒,过度疲劳会感冒,就连缺乏运动都会感冒。但其实,全都是病毒感染引起的。普通感冒的病原体有 200 多种, 如鼻病毒、腺病毒和呼吸道合孢病毒……根本没有“细菌性感冒”这回事。如果你感觉嗓子干、喉咙痛、吞咽时不舒服,并伴有流鼻涕、打喷嚏、鼻塞等症状,那么你就有可能患上了普通感冒。感冒的这些常见症状其实是机体的一种自我保护,流鼻涕、打喷嚏可以赶走病毒,鼻塞可以阻止病毒侵入。

感冒是“不治之症”？

是的。美国威斯康星大学医学与公共

卫生学院发布的《感冒白皮书》指出:感冒,其实没得治。我们平时自行服用的感冒药主要功效是缓解症状, 也就是让你感觉好受点,但并不能缩短病程。有些人会服用抗生素,但抗生素是针对细菌的,根本不能消灭感冒病毒, 胡乱吃药不但对病情无益,还会增加抗生素耐药性,若日后真的被细菌侵袭,说不定就无药可用了……

感冒不吃药就能好？

是的。普通感冒具有自限性,病程 7~14 天之后自然会好。很多人吃了三天药,感冒真的好了,其实那只是因为正处于自然愈合病程当中。因此,患普通感冒后,不用专门治疗, 只要注意保暖、休息,基本上都可以自愈。如果滥用药物,反

而会伤害身体。当然,如果实在难以忍受鼻塞、咳嗽症状,可以用对症药物缓解。不过,要提醒大家的是,被病毒感染说明此刻免疫力被突破了防线,幼儿、老人这些免疫力较弱的群体, 可能会继发细菌感染,假如感染肺炎链球菌,就有可能患上肺炎,在这种情况下,及时就医接受治疗还是非常必要的。因此建议,如果 7~14 天感冒症状仍无明显缓解,说明不再是普通感冒了,要尽快就医! 而对于季节性流感,预防的最有效方法是接种疫苗,在疾病早期(48 小时内)给药治疗。

预防感冒才是最佳良方

对我们而言,最好的方法就是不得感冒,我们可以做到以下这几点:

1.勤洗手,讲卫生:普通感冒大部分是

通过接触传播的,患者的鼻涕、痰液等分泌物里的病毒,接触到电话、桌面、门把手等地方之后,能保持数小时的活力,健康的人一旦接触又没洗手, 就可能通过吃饭、揉眼、挖鼻屎等动作把病毒送进自己体内。所以切断这个传播途径的方法就是勤洗手, 感冒患者自己也应佩戴口罩,以防病毒传播。

2.戒烟戒酒:吸烟可以直接伤害呼吸系统,酒精则会降低免疫系统的功能。它们都会增加感染病毒的概率和患病的严重程度,所以要远离烟酒。

3.提高机体免疫力:这是最好的预防,因为强大的免疫力是机体抵抗各种疾病的基础。合理的饮食、充足的睡眠、放松的精神、适度的锻炼都可以增强人体免疫力,以预防所有外来病原体对身体的入侵。

健康养生要“看人下菜碟”

近日,全身发黄、神情紧张的王先生被妻子送入医院。经过消化内科医生问诊确定,他患有胡萝卜素血症,而王先生之所以变成“小黄人”的祸首,竟源自夫妻俩每天必喝的鲜榨果蔬汁。大家心目中鲜榨果蔬汁应该是有利于健康养生,怎么会引起急病;而胡萝卜素血症又是个什么?

什么会引起胡萝卜素血症？

上个世纪,胡萝卜素血症比较流行。因为食品短缺,人们吃的食物只能以植物为主。那时有报告这样描述“大量进食胡萝卜、木瓜等黄色或橘黄色蔬菜或水果之后发生胡萝卜素血症”。1970 年, 这种症状还出现在日本那些食用大量橘子和橘汁的儿童中。在西非,这是地方病,主要因为当地人食用富含类胡萝卜素的棕榈油。现代医学对胡萝卜素血症的解释是,其又称高胡萝卜素血症、柑皮症等,是一种因体内胡萝卜素含量过高引起的皮肤黄染症。皮肤黄染主要依手掌足底为重,而巩膜无黄染是其最主要的特征。

据专家介绍, 皮肤角质层含大量的脂质对胡萝卜素有亲和力,所以这些色素会集中在角质层。因此黄染多见于角质层厚

的掌跖部及皮脂腺丰富部位, 如颜面、鼻翼、鼻唇沟、口周、眼睑。当这些部位皮肤变黄时,其相关区域还会多汗,皮肤变厚。严重者除巩膜和黏膜外全身皮肤皆呈橙黄色。部分患者伴有恶心、呕吐、乏力 和食欲不振等。若无临床经验的医师,容易将这些症状误诊为肝炎或黄疸。

代谢能力和转换机制因人而异

医生在诊断时,发现王先生的手指和手掌黄得最厉害,问“最近是不是吃了不少胡萝卜?”王先生想起妻子最近迷上了养生,一个月每天早上都榨胡萝卜、橙子等果蔬汁给他喝。这种症状是由于过多食用胡萝卜素含量丰富的食品, 如胡萝卜、橘柑、木瓜等,导致血液中胡萝卜素含量过高引起的皮肤黄染。只要立即停喝果蔬汁,很快就会好。之后,王先生复查了肝功

能,一切正常。胡萝卜素血症的病因主要有三种:食入过量胡萝卜素是最常见的病因;高脂血症患者中会有过多的胡萝卜素溶解于血脂中;存在胡萝卜素代谢障碍的可导致过多的胡萝卜素积存于血液中。经诊断, 由于每个人身体的代谢能力不同,将胡萝卜素转化为维生素 A 的转换机制会因人而异,王先生属于对胡萝卜素转换的能力较弱的。专家提示,市民大可不必担心自己吃了这些食物也会发黄。只有当患有高脂血症、甲状腺功能低下、糖尿病、维生素转化先天性缺陷或肝病时,才会发生这种情况。

饮食要均衡 过犹不及是病源

专家表示,从营养学的角度讲,胡萝卜含有胡萝卜素、钙、磷、维生素 C 等多种营养成分,其中胡萝卜素的健康效应主要

体现在强抗氧化能力, 可以增强抵抗力,抑制化学致癌物和预防白内障等,其本身是没有毒性的, 但是切记不要过度食用。此外,还有橘子、橙子、南瓜、西红柿等红黄绿色也富含胡萝卜素的食物。其实,无论是果蔬汁的合理搭配还是家常便饭的饮食均衡,按中国古话“物无恶意,过则为灾”,“过犹不及,都是病源”。生活中我们怎样“量化”这个界限,也就是说如何健康饮用鲜榨果蔬汁,规避疾病隐患呢?

首先可以在果蔬汁的搭配上下功夫,比如一根鲜胡萝卜搭配半个橙子,既补充需要的胡萝卜素,甘甜多汁的橙子也能让榨汁口感得到提升。其次,在饮食搭配上力求均衡,富含胡萝卜素的果汁和高碳水化合物的食物,比如糙米、酪梨、魔芋、谷物、鱼、酸乳等混搭为佳。既要了解食物本身,做到平衡膳食,合理搭配,也要了解自身,选择适合自己的“养生指南”。