

齐鲁晚报大篷车进社区

主办: 齐鲁晚报·今日淄博
漱玉平民大药房



齐鲁晚报大篷车本期为市民讲解春夏之交水果食用常识

过多食用寒性水果易导致腹泻

春夏之交,西瓜、菠萝、甜瓜等琳琅满目的应季鲜果十分诱人,但也有不少市民贪多吃出病来。本期齐鲁晚报大篷车走进漱玉平民大药房张店潘南路店,针对春夏之交的当季水果特点,提醒市民根据自己的身体状况进行选择。

本报记者 唐菁

服药前后吃水果易致不良反应

“春夏之交,很多市民为了爽口,大量吃水果,对于脾胃虚寒的人来说,吃太多性味过于寒凉的水果容易拉肚子。”漱玉平民大药房工作人员贾丽介绍,市民如果了解自己的体质和水果的属性,也容易给自己的身体留下疾病的隐患。

从中医的角度来讲,水果一般可以分为寒凉、温热、甘平三大类。据贾丽介绍,柑、橘、香蕉、雪梨、柿子、西瓜等是寒凉类水果,体质虚寒的人要慎食或少吃;枣、桃、杏、龙眼、荔枝、葡萄、樱桃、石榴、菠萝等是温热类的水果,体质燥热的人食用要适量;梅、李、椰、枇杷、山楂、苹果等是甘平类水果,这类水果适宜于各种体质的人。

水果外形相似 营养价值却不同

在水果王国里,有很多相似但营养功效很不同的蔬果。比如香蕉与芭蕉,奇异果与猕猴桃,菠萝与凤梨,车厘子与樱桃。

香蕉与芭蕉外形有较大区别,但在营养价值上很相似,都属于高钾水果,含镁量也很大。可帮助控制血压及预防肌肉痉挛。

人们在运动后可以多吃香蕉,因为它的糖分可以直接快速的转换成葡萄糖,补充人体所需能量。而芭蕉性温,且富含膳食纤维和水溶性纤维,对于润肠通便更有奇效,治疗便秘的效果大大高于香蕉,更适合畏寒的老年人食用。

奇异果与猕猴桃外形非常相似,区别在于产地。奇异果来自新西兰,表皮绒毛均匀,手感光滑;而猕猴桃则出自中国,表皮绒毛不均,手感粗糙。奇异果在硬硬的状态下食用最好,猕猴桃则需要软软的状态下食用。在营养上奇异果的维生素C含量远远高于猕猴桃,非常适合缺乏维生素C的人们。

菠萝与凤梨很容易混淆,菠萝皮偏黄,叶子有齿;凤梨皮偏绿,叶子无齿。菠萝有内刺,削皮后需要去刺,而凤梨削皮后直接食用。菠萝需要盐水浸泡味道才甘甜,凤梨味道则不需要。中医上说,凤梨味道甘甜,具有健脾止泻,消食解渴、清胃补脾等功能而菠萝味道偏酸,属寒性食物,具有清热解毒、利便、止渴等功能,是种很好的消暑水果。

车厘子与樱桃的区别主要在大小,车厘子产于美国、智利,个大皮厚,颜色深;樱桃则是中国生产,个头小,颜色呈浅红色,皮薄肉少。车厘子的含铁量是水果之首,常食用车厘子可以促进体内血红蛋白的再生,可预防缺铁性贫血。而樱桃可以缓解食欲不振、风湿等症,经常吃樱桃可以是皮肤红润白哲,具有美容驻颜等效果。



漱玉平民大药房工作人员免费为市民量血压。 本报记者 刘光斌 摄

早餐后两小时吃水果,更易吸收

由于大部分水果性味偏寒凉,对于素来脾胃虚弱者,如果选择在早餐后两小时,如上午10时后人体阳气开始升发时吃,更有利于身体吸收。

另外,服药前后最好别吃水果。“有些水果中含有干扰人体内的代谢酶的成分,

使药物代谢酶活力下降,除影响药物的吸收外,或许还会产生一些不良的反应。”贾丽解释说,水果中还含有较多的矿物质,如钙离子、镁离子,会影响药物的吸收,在服用对矿物质成分比较敏感的药物时影响较大。

此外,没有熟透的水果中含有大量有机酸,倘若服用的是对酸敏感的药物,则可能会导致药物完全或部分失效。”贾丽举例说,草莓中的草酸与钙离子结合,形成难溶性钙盐,补钙期间大量食用含草酸高的草莓,容易形成结石。

相关链接

特殊病症的人群 对症选择水果

不同体质的市民,吃水果也要有选择性,比如,对于想减肥的人来说,水果虽不是油腻食物,但水果含有糖、淀粉、纤维素、半纤维素和果胶等,也能产生很多热量,一般说来每天只吃一两种为宜。

此外,一些患有特殊病症的人群更需对症选择水果。胆固醇高者适合吃苹果;虚弱血亏者适合吃龙眼、大枣;糖尿病患者适合吃杨梅、山楂、柚子;肝病患者适合吃香蕉、苹果、西瓜、梨、大枣;肠道病患者适合吃苹果、石榴、荔枝、橘子;高血压患者适合吃香蕉、苹果;咽喉痛者适合吃橄榄、雪梨;痔疮患者适合吃无花果、香蕉;便秘患者适合吃香蕉;流感患者适合吃葡萄、草莓、西瓜、木瓜、芒果;牙龈出血者多吃猕猴桃;消化功能欠佳者适合吃柑、橘、柚子;贫血者适合吃梨、草莓;长期吸烟者可多吃葡萄。

需要提醒的一点是,夏天感冒发烧的患者常常借助进食西瓜来补水、退烧,但是因为它属于甘寒食物,不宜用于风寒感冒及感冒初期,特别是患有畏寒、无汗等症者不宜食用。

吃水果有禁忌 忌吃烂果和不漱口

对于稍微有点烂的水果,有不少比较勤俭的人还是会洗洗削削接着吃。其实,水果开始腐烂后会产生大量毒素。如果实在舍不得,应挖去腐烂处及其周围超过2厘米处的果肉部分。但若霉变腐烂或虫蛀面积达到或超过水果的1/3,则应该坚决扔掉,以免食用后引起各种消化道疾病。

刚从冰箱里拿出来的水果最好放一阵子再吃,以免因过于冰冷刺激到肠胃,特别是肠胃虚弱、对冷食敏感的人更不要吃得太凉,以免影响消化吸收。

不少人觉得吃完水果之后齿颊留香,没有必要漱口。专家指出,其实不少水果含有多种发酵糖类物质,对牙齿有较强的腐蚀性,食用后若不漱口,口腔中的水果残渣易造成龋齿。所以,吃水果后应及时漱口,以保持牙齿健康。

过量食用水果会令身体不舒服,具体情况要看吃的是哪一类的水果。如,酸酸甜甜的柑橘很多人都喜欢,但每天最好只吃两三个,如果因吃得太过量,就会使体内的胡萝卜素含量骤增,从而引发了胡萝卜素血症,出现食欲不振、烦躁不安等症状。



两个年轻小伙儿在选购西瓜(资料片)。