



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2021年11月7日 星期日



现在正值柿子大量上市之际，红彤彤的柿子咬一口满嘴甘甜，让人欲罢不能。可柿子虽好吃，也要“柿”可而止，否则嘴过瘾了，肠胃可就要闹别扭了。尤其是对于胃肠功能不好的老年人来说，空腹一次性进食大量柿子，很容易被结石找上门，胃胀胃疼、恶心呕吐不说，严重者甚至会造成肠梗阻危及生命。

柿子虽好 适可而止 过于贪嘴，当心胃石找上门

壹点问医

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 王小蒙

不熟的柿子富含鞣质 别与虾蟹等同吃

熟透的柿子不光甘甜味美，还富含营养。济南市疾控中心食源性疾病和食品安全风险监测所主管医师赵孟源表示，柿子含有丰富的脂肪酸、黄酮类、胡萝卜素、维生素和氨基酸等，含有的果胶也比较丰富，这种膳食纤维能增强胃肠道蠕动，保持肠道健康以及维持正常消化功能。柿子中的黏液性物质还能在胃肠道中形成一层保护膜。另外，柿子含有的芦丁和黄酮苷、胆碱、胡萝卜素、水杨酸等成分，有清热止咳功效，对于秋燥引起的咳嗽，有一定的改善作用。

赵孟源介绍，柿子虽好吃，吃不对也有风险。有人说，鸡蛋、牛奶、螃蟹等食物跟柿子相克，不能一起吃。确实，螃蟹与柿子如果都吃很多，确实会造成胃部不适，但这并不是因为柿子与其相克，也不是螃蟹的错，事实上是鞣质在“作怪”。

“未成熟的柿子或软枣含有鞣质，其含量可高达20%。”山东省妇幼保健院消化内科主任、主任医师高峰玉说，柿子中还含有树胶、果胶等物质，鞣质在胃酸作用下能与蛋白质结合，形成不溶于水的沉淀物鞣酸蛋白，当胃酸过多时，鞣酸蛋白和食物中的果胶、纤维素等，把食物残渣黏合在一起，会形成胃石。

越是不熟、口感越涩的柿子，所含的鞣质越多。那么，熟透了的柿子，是不是就能敞开吃了？济南市中心医院消化三科主任、主任医师李振方说，对特定人群来说，吃柿子还是不能随心所欲。

空腹吃了仨柿子 胃里长出大结石

高峰玉说，进入秋季以来，胃石症也进入了高发季。山东省妇

一个柿子五味药

鲜柿子

鲜柿250克，切碎取汁，开水冲服，可治疗胃热伤阴之烦渴口干。

柿饼

柿饼60克，挖开装入川贝9克，蒸熟后服用，可治干咳；柿饼、红糖各50克，黑木耳6克，水煎服，可治痔疮出血；柿饼两个、陈皮两片、糯米60克，共煮粥服用，可治慢性肠炎。

柿霜

柿霜温水化服，可治慢性支气管炎、干咳、咽炎；柿霜10克、冰片0.5克、薄荷5克研细末，涂擦患处，可治口腔、口角炎。

柿蒂

对付顽固性呃逆，用柿子蒂5个、生姜3片，大茴香八角2个，开水泡代茶喝。

柿叶

取嫩柿叶适量，开水泡代茶饮，可软化血管、降低血压、防止动脉硬化，并有清热健胃、助消化作用。



幼保健院消化内科也接连收治了多位胃石症患者，大多是空腹吃了太多柿子所致。

高峰玉曾接诊过一位五旬患者，空腹吃了三个柿子，结果胃里长出5厘米大小的结石。“尤其是牙口不好的老人，更喜欢软一点的东西，像柿子和软枣等，又软又甜，不知不觉就吃多了，等到胃不舒服了来就医才发现，原来贪嘴惹祸，长了胃石。”

李振方说，胃石症易发生在老年、消化不良、胃轻瘫、糖尿病、既往有消化性溃疡、胃大切除外等患者中，其原因可能与这些患者胃动力下降、胃排空延迟、调节

功能下降等有关。临幊上以五十岁以上的中老年人为主，年轻人患病的相对较少。

“胃酸过多、胃蠕动慢也是促发因素。”高峰玉说，平时有胃动力不足的人群，要尽量少吃甚至不吃柿子，实在想吃的话，就选择熟透的柿子，少吃并且不要空腹吃。吃完柿子后，也可以适量摄入一些小苏打，帮助胃部排空。

对早期胃石 可口服药物或喝可乐

高峰玉介绍，胃石形成后，小的胃石一般不会产生什么症状，随着胃肠蠕动，会经粪便排到体外。大一些的胃石，会导致胃黏膜充血水肿，形成溃疡，引起上腹部饱胀、疼痛、恶心、呕吐等。

不大不小的胃石排不出去，还会导致肠梗阻。随着时间延长，胃石会逐渐变硬，碎石难度大大增加，患者也要多遭罪。

李振方曾接诊一位年逾八旬的患者，15cm×18cm大小的黑色结石，几乎占满了整个胃部，由于在胃里待的时间比较长，胃石表面已被磨得比较光滑，经过5次碎石手术，才将石头排出体外。

那么，出现哪些症状要警惕胃石呢？高峰玉说，如果最近吃了大量山楂、柿子、大枣，尤其是空腹状态下，出现上腹部饱胀、疼痛、厌食、恶心、呕吐等不适，要警惕胃石，及时去医院就诊。

李振方表示，B超、钡餐或胃镜检查，都能发现胃内异常，可明确是否存在胃石。胃石早期形成时一般比较软，口服药物治疗效果好。“可口服碳酸氢钠和抑酸药，可乐也可以，能中和胃酸，使胃内变成中性或弱碱性，胃石变得松软、破裂，随大便排出体外。”

李振方说，如果药物治疗效果不佳，也可以选择胃镜治疗。胃镜下利用活检钳、异物钳、圈套器等夹碎胃石，使其分割成小块，经粪便排出体外。胃石较大、较多时，可能需要多次碎石。胃石到达小肠会导致肠梗阻，则要进行内镜下肠梗阻导管置入、小肠镜下治疗或者外科治疗。

柿子别吃皮 脱涩有妙招

是不是富含蛋白质的食物都不能跟柿子一起吃？

赵孟源说，也不是绝对不可以。如今市面上大部分柿子都是脱涩的，这也意味着鞣酸含量比较低。只要是吃了大量柿子，再去吃其他高蛋白食物，比如鱼和虾等，都可能导致胃部不适。所以最重要的一点是少吃，一天吃柿子不要超过1-2个，并且最好待柿子“脱涩”后再吃。

如何让柿子不再涩？可以尝试以下方法：

一是温水浸泡法。如果是青涩柿子（绿的），可用与体温相当的温水浸泡18个小时，若果皮是黄色的，可用20℃—25℃的温水浸泡15—16小时。

二是水果混放法。将涩柿子与少量成熟的苹果、猕猴桃等混装在密闭容器中，在常温下放4—5天即可。

三是做成柿饼，虽然损失了部分维生素，但钙、镁等营养成分却因干制而浓缩，既可单吃还能入菜。但柿饼含糖量较高，糖尿病病人要慎吃。

赵孟源说，总结来说，就是不要空腹吃柿子和柿子皮，特别是胃溃疡患者或者胃动力不足人群，尤其不要空腹吃未成熟柿子。

不要与含有大量蛋白质的食品同时吃。

糖尿病患者、胃功能低下者不能吃柿子，过度劳累时不宜吃。

赵孟源提醒，脆柿子更不应该连皮吃，其表层除了鞣酸，还可能有人为涂抹的保护蜡，这种蜡质进入人体不容易消化。

中医新语

山东中医药大学附属医院中医经典科医师于成介绍，饮食不节是导致失眠的重要原因，因此在吃中药调理的同时，学会怎么吃饭，对于改善睡眠质量具有重要作用。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

痰热证

于成介绍，痰热证的临床表现为心烦失眠、体型肥胖、胸闷腹胀、鼾睡、口干口苦、口气臭秽、大便黏腻不畅、小便色黄、舌红、苔黄、脉滑数。

此类患者多数存在饮食量大、运动量少，食物多为肥甘厚腻之品，脾胃不能有效消化食物，继而产生痰湿，时间久了就会化热，扰乱心神，出现心烦失眠。

建议清淡、规律饮食，减少食物总量，增加运动，促进体内痰热的消退。现代人经常不吃早餐，晚饭却很丰盛，甚至加夜宵，吃完饭就睡觉，会增加痰湿，因此，规律饮食是改善体质的重要方法。

可多食用萝卜、冬瓜、白菜、黄瓜等清淡蔬菜。其中萝卜理气消胀化痰；带皮冬瓜利水消肿；白菜消食下气，利大小便；黄瓜性味甘寒，有清热利尿、除湿滑肠的功效。不建议食用肥甘厚腻、辛辣的食物，如牛羊肉、烧烤、锅包肉、炸肉、炸薯条等。

瘀热证

临床表现为心烦失眠、舌红、有瘀点、苔少或黄腻、脉细数。多见于精神压力大，容易焦虑着急的患者，或饮食多喜欢辛辣刺激性食物，日久化热化火，扰乱心神，终致失眠。

建议清淡饮食，增加凉血活血食物，如莲藕、莲心、山楂等。莲藕生用能凉血散瘀，熟用则补心益胃。莲心清心泻火，除烦安神。山楂凉血活血，还可消食化积。不建议食用辛辣刺激性食物，如火锅、麻辣烫、烧烤等。

气血亏虚证

临床表现为入睡困难、眠浅易醒、心悸健忘、疲乏无力、舌淡、苔白、脉细弱。多见于脾胃虚弱或久病体虚的患者。气血亏虚，心神失养，故见失眠。

建议食用健运脾胃、益气养血的食物，如山药、甘薯、大枣、粳米等；山药健运脾胃，同补肺肾，是健运脾胃之佳品。甘薯性平味甘，可“补中和血暖胃，肥五脏。”大枣健运脾胃，养血益气。粳米性味甘平，具有健脾养胃、止渴除烦、固肠止泻等功效。

不建议食用肥甘厚腻、辛辣之品，如火锅、麻辣烫、牛羊肉、烧烤、锅包肉、炸肉、炸薯条等。

阴虚证

临床表现为入睡困难、心悸多梦，伴有腰腿酸软、潮热盗汗、五心烦热、舌红、苔少、脉细，多见于中老年人。

建议多吃养阴食物，如百合、小麦、鸡、鸭、鱼、肉、鳖、龟等补益之品。百合、小麦可以养阴清心安神，鸡、鸭、鱼、肉、鳖、龟等，对于肝肾阴虚较重的患者尤为适宜。不建议食用辛辣之品，如火锅、麻辣烫、烧烤等。



扫码查看更多资讯