

柿子酸奶同食会中毒?

医生表示:并无科学依据,但有可能形成结石

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 赵卓琪

同吃不会中毒
腹胀可喝粥、面中和

“柿子的确不宜与酸奶同时食用,但‘中毒’的说法并无科学依据。”山东第一医科大学第一附属医院营养科副主任程振倩在采访中介绍说,在平时大家常食用的柿子里含有大量的“鞣酸”,而人的胃里有胃酸,在这种酸性成分过多的情况下就易促进结石的形成。

据了解,柿子所含的“鞣酸”,也叫丹宁,是柿子涩味的来源。除了柿子外,生活中常食用的山楂、葡萄以及平时喝的茶水中都含有鞣酸。在一定条件下,它会与蛋白质结合形成一种不好消化的沉淀物“鞣酸蛋白”,“如果柿子同时与高蛋白质类的如酸奶、牛奶、肉类一同食用,则更容易形成结石。”

程振倩告诉记者,如果在相继食用了柿子和酸奶后出现了腹胀的情况,一般来说问题不大,可以喝一些粥、面等中和一下。“但如果在食用后出现了腹痛、消化道出血、排便红色或暗红色的情况,就说明体内已经形成了比较硬的结石,此时就需要赶紧去医院治疗。”程振倩解释说,结石如果是在胃里产生就有可能引起胃出血,在肠道里产生则就有可能引起肠道出血。

“如果患者发现体内有结石



眼下正是柿子大量上市的季节,然而近日网上却流传着这样一条信息:“告诉家里人和孩子,吃完柿子千万别喝酸奶,会中毒。”不少网友评论表示曾听过这样的说法,也有人将信将疑,一时间人心惶惶。那么,柿子和酸奶究竟能不能一起吃呢?吃柿子又有何讲究呢?

后,如果是小的结石则可以通过药物来进行化解,但如果结石较大就需要手术来去除了。”对于网络上流传的吃了柿子和酸奶会导致中毒,程振倩则表示属于“天方夜谭”,更没有致死一说。同时,山东第一医科大学第一附属医院消化内科医生李双玲也表示,传言称食用柿子后喝酸奶会中毒是不科学、也是不可能发生的。

食用柿子本身就有禁忌
胃肠功能不好慎食

由于柿子含有大量“鞣酸”,因此其本身就有一些“禁忌”。对于食用的人群来讲柿子似乎早已“决定”好了它的食客。“平时胃肠道功能不好的人,老年人或小孩其实都不宜食用柿子,因为他们会比正常人更容易引起结石。”程振倩表示,尤其是三岁以

下儿童不应食用柿子。

“一般每年千佛山山会前后,我们都会遇到一些吃了柿子不舒服来问诊的人,其中有胃石的几乎都是老年人。”李双玲说,由于老年人的胃肠道功能减退,排空较慢,鞣酸不容易得到溶解,因此就容易产生结石。同时,在这种“鞣酸”的作用下,为尽量避免结石的形成,柿子不宜空腹吃和大量食用。“李双玲建议,柿子最好选在餐后食用。

在饮食搭配方面,吃柿子也很有讲究。“除了蛋白质含量比较高的酸奶、牛奶、肉等,柿子也不要和山楂、鸡蛋、酒、茶等一起食用。”程振倩表示,这些都会促进结石的形成,因此尽量不要一同服用。但如果是在食用柿子和以上几种食物的同时,还配有其他的餐食,那么问题不大,避免单纯同时食用即可。

此外,程振倩还特别提醒道,由于柿子属于寒性,因此不宜与寒性大的海鲜一同进食。“比如螃蟹寒性就较大,有的人在食用后就会出现过敏、腹泻的情况,如果两种寒性相加则更容易产生腹泻的情况。”

“目前正是柿子大量上市的季节,如果大家一旦食用后有胃胀不适的情况,可以喝一些稀饭或苏打水看看是否有所缓解。”李双玲表示,一般小的结石是可以化开的。“柿子生的时候鞣酸会高一些,吃起来也比较涩,脱涩做成柿饼后鞣酸少了,大家食用起来则会好一些。”



被热心市民解救的白骨顶鸡。 壹粉供图

白骨顶鸡被困工地

热心市民帮忙解救

属国家二级保护动物,将在有水的环境放生

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者
程凌润 实习生 魏楚梦

10月17日,壹粉“我是谁?”通过齐鲁晚报官方客户端齐鲁壹点爆料,他在济南一工地一处两米多深的坑道内发现一只被困的黑鸟,疑似国家二级保护动物白骨顶鸡。由于不知道如何处理,他在情报站发布求助信息。

“不知该怎么办了?怕它饿死了,有人知道该怎么处理吗?”在发布求助信息的同时,壹粉“我是谁?”还配发了三张照片。图片显示,这只幼鸟体形不大,除了喙以上的头部是白色外,身上的羽毛都是黑色的。

据了解,壹粉“我是谁?”姓宿,他在经十东路与雪山路附近一个工地发现了受伤的幼鸟。“上午8点的时候,工地上的工人发现地基坑里面有一只黑鸟,它不能飞,但是跑得很快。”宿先生说,他们在坑道里逮到这只黑鸟以后,发现其右腿处有血迹,好像是受伤了。

“它体长20厘米左右吧,我

们把它逮住以后放在了箱子里面,还在里面放了大米。”宿先生说,通过查询相关资料,他们得知这只鸟应该是国家二级保护动物白骨顶鸡。

于是,宿先生猜测,被困坑道内的黑鸟可能是在迁徙过程中受伤才会落单的,“毕竟这也是一条生命,我就想着能救一下它。”

那么,这只黑鸟是不是国家二级保护动物白骨顶鸡呢?“这是白骨顶鸡,是国家‘三有’保护动物(即有益的、有重要经济价值、有科学研究价值的陆生野生动物),属于国家二级保护动物。”济南动物园相关动物专家通过图片等信息确认其“身份”。

“找一个浅河流放生,它们是捕食小鱼小虾的。”该动物专家称白骨顶鸡更适合在野生状态下自己恢复。“虽属于候鸟,但是也会有人工饲养的可能,受伤原因不好鉴定。”

10月17日下午,齐鲁晚报·齐鲁壹点记者了解到,相关部门工作人员已将白骨顶鸡带走,并会在有水的环境放生。



2009-2020
风华二十载 金葵耀齐鲁
招商银行济南分行成立二十周年

感恩有您 一路相伴



热烈祝贺招商银行济南分行成立20周年

招商银行济南分行地址:
济南市高新区经十路7000号汉峪金融商务中心四区1号楼
更多信息,请致电95555,或登录cmbchina.com



招商银行
济南分行



招商銀行

CHINA MERCHANTS BANK

因 您 而 变