

荔枝虽美味 请勿贪食

荔枝是一种著名的亚热带水果，古云“一骑红尘妃子笑”，今有“一果上市百果让路”，被誉为“果中皇后”。时下正是荔枝热销的季节，市场上常见的有妃子笑、白糖罂、桂味和糯米糍等品种。

根据《食物成分表》获知，每100克荔枝提供能量为74千卡，高于桂圆（71千卡）。成熟的妃子笑果实中的果糖、葡萄糖和蔗糖的含量分别为6.1~6.5%、5.7~6.1%和4.9~5.5%，成熟的糯米糍果实中三者含量分别为3.5~4.1%、3.5~3.9%和11.0~12.4%。荔枝果肉中果糖、葡萄糖和蔗糖，能为大脑提供丰富的碳水化合物，营养大脑神经，具有补充能量和营养的作用。由《食物成分表》数据所得，每100克荔枝中维C含量高达41毫克，具有抗氧化和美容养颜作用。

荔枝的营养价值较高，但空腹大量进食应警惕“荔枝病”的发生。“荔枝病”是指空腹进食大量荔枝，可出现头晕、乏力、心慌、眩晕等低血糖症状，多见于儿童，尤饥饿时食用更甚。实际上，荔枝病是一种低血糖症。当人体进食大量荔枝后，大量果糖会刺激大量胰岛素分泌，但胰岛素只对葡萄糖敏感，而果糖转化为葡萄糖需要一定时间，血糖

不足以应对过量的胰岛素，从而发生低血糖。其实，荔枝病的真正原因是荔枝中含有破坏人体正常的保护性糖异生机制的两种物质，即次甘氨酸A和甲基异丙氨酸，干扰脂肪的β氧化及机体生成葡萄糖的能力，导致急性低血糖反应。值得注意的是，未成熟的荔枝中次甘氨酸A和甲基异丙氨酸含量是成熟荔枝的2~4倍。所以，切忌空腹时大量进食未成熟的荔枝。一旦发生荔枝病，应尽快口服含糖量大于10%的葡萄糖水或果汁，静坐（或躺下）30分钟左右可有效缓解症状。当然，出现嗜睡、昏迷、抽搐或血压下降等严重情况应及时到医院就诊。

避免“荔枝病”的发生，我们应做到以下四点：其一，切记勿空腹大量进食荔枝，特别是未熟透的荔枝。其二，根据《中国居民膳食指南（2016）》建议，健康成年人每日水果摄入量为200~350克，儿童为150~300克。所以，建议健康成年人每日进食不超过200~300克荔枝，儿童一日不超过100~150克。其三，最佳进食时间为餐后半小时。其四，因鲜荔枝肉的血糖生成指数（GI值）>70，属于高升糖指数水果。对于糖尿病患者来说，在血糖平稳的前提下，荔枝的每日进

食量应不超过80克，最好在两餐之间食用。

总之，荔枝虽美味，请勿贪食。

中南大学湘雅二医院营养科

主治医师 唐寒芬

●相关链接

如何辨别荔枝是否熟透？

1.看荔枝壳的颜色。一般说来，未熟透的荔枝壳是绿色或者半红半绿，通常连接果蒂的枝是绿色的，果皮凸起尖锐、扎手、纹路深，而熟透的荔枝壳大多呈绿中带红或暗红色。2.凭口感和气味。一般说来，未熟透的荔枝果肉呈酸、涩味，闻起来没有一点味道，熟透的荔枝果肉呈甘甜，闻起来有股淡淡清香味。

说饮食⑥

夏天不吃冷饮

《遵生八笺》中说：“夏季心旺肾衰，虽大热，不宜吃冷淘冰雪、蜜水、冻粉、冷粥，饱腹受寒，必起霍乱。莫食瓜茄生果等。原腹中内受阴气，食此凝滞之物，多为症块”。古人这段话的大意是，夏季天气炎热，内应于心，故心旺而肾衰，虽然天气炎热，但不宜暴吃冷饮、冰水、凉粉、冷粥，否则，饮冷无度会使脾胃受寒，必然会引起霍乱一类疾病。也不要吃生冷瓜果，原来腹中已内伏阴寒之气，加上吃些冷的食物，往往会发生症结的疾病。

徐淑荣/图文



管窥中华名宴

中华民族历史悠久，十分注重饮食文化，自古至今，各种宴会林林总总，数不胜数，以下几道名宴虽然只能略窥一斑，但却具有一定的代表性。

八珍宴 据《礼记·内则》所列的周代八珍为：淳熬（肉酱油浇饭）、淳母（肉酱油浇黄米饭）、炮豚（煨烤炸炖乳猪）、炮（煨烤炸炖羔羊）、捣珍（烧牛、羊、鹿里脊）、渍（酒糖牛羊肉）、熬（类似五香牛肉干）和肝（网油烤猪肝）八种食品（或者认为是八种烹调法）。后来的元代、明代等朝代，都有内容不尽相同的八珍，尤其到了清代，八珍宴达到登峰造极的地步，有山八珍、海八珍、草八珍、禽八珍之分，有上八珍、中八珍、下八珍之别，每道八珍宴无不罗列会集了天下珍稀之物。

满汉宴 即满汉全席，被誉为古代宴席之最。清朝初期，满族人入主中原，与汉族人开始融合，皇宫市肆出

现了满汉并用的局面。满汉宴是清代皇室贵族、官府方可举办的宴席。满汉宴的程式非常复杂，并且特别高贵，满汉食珍兼有，南北风味并存，菜肴达300余种。

文会宴 是古代文人进行文学创作和相互交流的重要方式之一。其内容丰富多彩，形式不拘一格，一般选在气候宜人的地方举办，刻意追求优美的环境和雅致的情趣。宴席间珍肴美酒，吟诗作赋，莺歌燕舞，甚是浪漫。著名的《兰亭集序》就是王羲之在兰亭文会上创作出来的。

孔府宴 山东曲阜的孔府，是典型的中国大家庭居住地中国古代文化的发祥地，并兼具家族和官府的职能。孔府既举办过各种民间家宴，又宴迎过皇帝及钦差大臣，各种宴席无所不包，集中华宴席之大成。孔子认为“礼”是社会的最高规范，宴饮是“礼”的基本形式之一，所以孔府宴最讲究的是礼节。

言文

夏天补钾 这10种食物胜过香蕉

夏季天气炎热，出汗较多，人容易感到疲劳乏力，这主要是由于身体缺钾造成的，因此需要适当多吃一些含钾丰富的食物。下面是美国《预防》杂志总结的10种含钾胜过香蕉（香蕉含钾422毫克，约为日推荐量4700毫克的9%）的食物，大家不妨参看。

红薯 一个中等大小的红薯含钾542毫克，相当于每日钾推荐摄入量的12%。同时含有有益眼睛、肌肤以及肠道健康的维A、维C及膳食纤维。

土豆 一个中等大小的烤土豆含有941毫克钾，为每日钾推荐摄入量的20%。它的热量与脂肪均较低，却含有大量的维C和镁，含有的抗性淀粉有瘦身作用。

西瓜 吃2片西瓜就能获得641毫克的钾，为每日钾推荐摄入量的14%。

菠菜 一杯冷冻菠菜含有540毫克的钾，为每日钾推荐摄入量的11%。同时，菠菜富含镁、维A和钙。

黑豆 黑豆含有丰富的膳食纤维和蛋白质，可以使人长久地维持饱腹感，减少食欲。一杯黑豆含有739毫克的钾，为每日钾推荐摄入量的16%。

白豆 一杯白豆含有1189毫克的钾，约为日推荐量的1/4。同时，白豆还含有20克的蛋白质和13克膳食纤维。

三文鱼 150克的罐装三文鱼含有487毫克的钾，为每日钾推荐摄入量的10%。同时，三文鱼含有ω-3脂肪酸，它是人的眼睛、心脏、大脑不可或缺的一种必需脂肪酸（不能直接由人体产生）；其含有的维B能促进红细胞生成，并将食物转化为能量。

毛豆 一杯毛豆含有676毫克的钾，为每日钾推荐摄入量的14%。

酸奶 一杯酸奶含有573毫克的钾，为每日钾推荐摄入量的12%。同时，它能满足每日钙需求量一半的要求。

牛油果 约99克牛油果含有507毫克的钾，同时，牛油果还含有大量的健康脂肪和膳食纤维。

石纤 编译自美国《预防》杂志