

## 喝预开口椰子水进急诊?

专家提醒:

## 变质椰子水千万别喝

椰子是不少人喜爱的水果,不过椰子外壳过于坚硬不好开口,为方便食用,市面上会售卖预开口的椰子,消费者购买后只需要打开包装插入吸管即可饮用。但是,近段时间椰子水频频登上热搜,“喝预开口椰子进急诊”的话题引发关注。有网友反映自己喝了预开口的椰子水后恶心呕吐、高烧不退,这到底是怎么回事呢?

## 变质椰子为什么会有毒?

预开口的椰子存在变质的可能,喝了变质椰子的椰子水也许并不只是腹泻、呕吐、拉肚子这么简单的不适症状,严重还可能危及生命。

变质的椰子会产生椰毒假单胞菌,这种有毒成分在长时间泡发的黑木耳中也可能会有。

食物在受到椰毒假单胞菌污染之后,就很容易产生米酵菌酸,这种成分毒性大,耐热性强,高温高压都很难将它分解掉。如果吃了含有米酵菌酸的食物导致中毒,并没有特效的解毒药物,致死率高达40%以上。

另外,变质椰子水也可能会感染3-硝基丙酸,这是一种毒力很强的嗜神经毒素,也不怕热,加热和消毒剂处理后毒力不减,人体对其没有免疫性,也没有特效药可以解毒。中毒者严重可因脑缺血坏死1~3日内死亡,即便是幸存者也常留有终身残疾的后遗症。

还需要注意的是,除椰子水外,这三类食品被环境中的微生物污染后,也容易产生椰毒假单胞菌:1.谷类发酵制品。如发酵玉米面、糯玉米汤圆粉、玉米淀

粉、发酵糯米、吊浆粿、糍粑及醋凉粉等;2.变质的银耳、木耳;3.薯类制品如马铃薯粉条、甘薯面、山芋淀粉等。

## 如何分辨椰子水好坏?

**摇一摇:**椰子应该是坚硬的,里面有液体。如果发出嘎嘎声,或者摇动时没有听到任何声音,那很可能变质了。

**闻一闻:**椰子应该闻起来像热带海滩、甜美和淡淡的坚果味。如果你的椰子有酸味、霉味,很可能是坏的。

**看一看:**椰子肉的颜色为白色,椰子水的颜色透明澄清,这样的椰子是完好的;如果椰子肉的颜色发黄,椰子水十分浑浊,说明椰子水已经变质了,不能饮用。完好的椰子水里面没有块状物,如果出现块状物且有明显的沉淀,这样的椰子水就已经变质了。

## 椰子水并非人人都适合

椰子水典型的高钾低钠饮品。每100克椰子水中的钾含量高达200毫克以上,还含有少量的钙、镁和各种维生素。同时椰子水的钠含量和糖含量都比较低,符合低糖饮品(100毫升中



的糖含量低于5克)的标准。

因为其营养特点,椰子水比起其他果汁更适合高尿酸和高血压患者饮用。也适合平时吃盐多、果蔬吃得少导致钾钠平衡失调的人群饮用。如果在椰子水里加一点盐,再兑一些水,椰子水也可以作为运动饮料使用。直接喝椰子水作为运动饮料的话,因为钾高钠低,不足以弥补大量出汗后的钠损失,加点盐再兑点水喝更合适。

要提醒的是,椰子水有降低血压的效果,如果和降压药一起服用,可能会导致血压过低,且椰子水中含大量钾所以不适合血液中钾含量高的人群饮用,例如有肾脏病需要限钾的人。

椰子水是一种性凉的饮品,孕早期应尽量避免饮用,脾胃虚寒者、脾虚湿重者和畏寒怕冷者不宜食用。

椰子在被采摘后,存放时间过久会变质,所以购买椰子,一定不要存放时间过长,变味的椰子水千万不能饮用。

国家注册营养师 季玥

春末食瓜苗  
祛病又强体

春末夏初正是各种瓜苗生长旺盛的时候,瓜苗含有丰富的营养,有人谓之“保健食品”,有人谓之“无污染蔬菜”,瓜苗菜当之无愧。瓜苗菜中含有大量的蛋白质、脂肪和碳水化合物,以及钠、铁、磷、钙等人体必需的元素。适量食用瓜苗菜可更好地满足人体所需营养,增强身体的免疫力,起到防病治病的良好作用。

**南瓜苗** 南瓜苗性寒凉,口感细嫩,营养丰富,是典型的药食同源食物。食用南瓜苗有很好的降血压效果,适宜血压高的人群食用。在日常生活中食用南瓜苗可以起到清热解毒的功效,如果本身有一些上火的现象,适量的吃一些南瓜苗可以起到较好的缓解作用。将南瓜苗、粳米和红枣,加适量红糖,加水煮粥,口服2次,连服7天,有补气之功,还可治疗中气不足、神疲乏力等。但自身体质偏寒凉的人最好少吃或者不吃为佳。

**苦瓜苗** 具有清热解毒、降压降糖、调节血脂、利尿凉血、解劳清心、益气壮阳以及治疗热毒疮肿、目赤肿痛、中暑发热、热病烦渴,提高免疫和改善胰腺的功效,经常食用可以降低血糖,对糖尿病患者有一定的辅助治疗作用。将苦瓜苗煎汤,可以治疗鹅掌风。苦瓜苗味苦,脾胃虚寒虚寒的人禁食。

**丝瓜苗** 丝瓜苗营养丰富,适量食用对身体有益。其苗性凉,无毒,可消暑热,消烦渴,具有清热消渴的功效,适用于口干舌燥等症。丝瓜苗含有一定的碳水化合物、膳食纤维以及磷、瓜氨酸、核黄素等成分,可帮助补充机体营养,利于身体的新陈代谢。将丝瓜苗洗净,煮汤服食,1日3次,连服5天,可预防麻疹。不宜食入过多,过多可损人阳气。

张泽峰



《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》①

## 生长迟缓儿童青少年食养方举例(下)

## 山楂鸡内金茯苓饼

**主要材料:**山楂10克,鸡内金20克,茯苓30克,山药粉30克,黑白芝麻各20克,面粉500克。

**制作方法:**将山楂、鸡内金、茯苓研磨成粉,与山药粉、面粉混合均匀,加水揉成小薄面饼,撒上芝麻,放入烤箱烤熟。

**用法用量:**作为零食,餐后加餐,每次2~3块。

## 麻仁杏仁猪肉汤

**主要材料:**火麻仁5克,甜杏仁10克,干无花果2个,猪肉100克。

**制作方法:**将火麻仁、甜杏仁、干无花果清洗后备用,猪肉切块、焯水、洗净,所有食材放入锅内,加入适量清水,大火煮沸后改用中小火再煮40分钟,

调味即可食用。

**用法用量:**餐后1碗,连用2~3天。

## 板栗山药粥

**主要材料:**鲜山药100克,板栗5颗,大枣3颗,粳米50克。

**制作方法:**板栗煮熟,大枣去核洗净,对半切开,鲜山药去皮洗净切块。将粳米煮开后,倒入板栗、大枣,小火煮30分钟。再加入鲜山药,小火煮30分钟即可食用。

**用法用量:**可代替部分主食食用,每次1碗,每周2~3次。

## 牛奶山药麦片粥

**主要材料:**牛奶100毫升,干山药20克,薏苡仁15克,麦片25克,大枣2颗。

**制作方法:**薏苡仁可稍加炒制或直接购买炒薏苡仁,大枣去

核,对半切开。干山药洗净后切成小丁。锅中加适量水,放麦片和炒薏苡仁,大火煮开。加入干山药、大枣同煮至浓稠状,再倒入牛奶煮5分钟即可食用。

**用法用量:**可代替部分主食食用,每周2~3次。

## 枸杞核桃炖羊肉

**主要材料:**羊肉100克,核桃仁5个,枸杞子3克,生姜5片,胡椒粉适量。

**制作方法:**羊肉切小块,焯水、洗净。枸杞子、核桃仁洗净备用。砂锅中放入羊肉、枸杞子、核桃仁,加入适量的水,再加入胡椒粉、葱姜片,烧开后去浮沫,转小火,炖至肉烂,调味即可食用。

**用法用量:**佐餐食用,每周1~2次。(完)

来源:国家卫生健康委

## 健康读卡

预防长痘  
多吃蔬果多喝绿茶

饮食对痘痘有很重要的影响,多吃以下三种食物能帮助减少痘痘。

▲水果。多吃含有类胡萝卜素的水果,如葡萄、西红柿等,类胡萝卜素在体内转化为维生素A,有助于维持皮肤角质细胞正常代谢,减少痘痘的出现。

▲蔬菜。多吃白菜、西蓝花等具有抗炎抗氧化作用的蔬菜,有利于红肿痘痘的炎症修复。

▲绿茶。绿茶中的茶多酚可以降低皮肤内氧自由基水平,抑制雄激素对毛囊皮脂腺的作用,能够减少油脂分泌从而预防痘痘发生。

然而,也有一些食物会让痘痘更加严重,如辛辣食物、高糖类食物等,容易长痘的人群应尽量减少摄入。

来源:本报微信公众号