



都说吃啥补啥，黄橙橙的橘子吃多了，人真的会变黄吗？近日，淮安朱女士发现脸色越来越黄，去医院检查，竟然是因为橘子吃多了。原来朱女士特别喜欢吃橘子、柚子，每天都吃十几个，于是患上了“橘黄症”，真的变成“小黄人”了。

橘子吃多了会变成“小黄人” “橘黄症”3-5天可减轻或痊愈



“橘黄症” 易发于儿童和女性

橘黄症也称为高胡萝卜素血症，是一种因血液内胡萝卜素含量过高而引起的皮肤黄染症。只要停止食用，慢慢调理就可以恢复。

橘黄症是一种因过量食用富含胡萝卜素的食物后，身体不能及时将胡萝卜素转变成维生素A，导致过多胡萝卜素进入血液而引起的病症。该病症多发于手掌和足跖，有时颜面、口周、眼睑也可以出现，严重者全身皮肤皆呈橙黄色。不光是橘子，胡萝卜、柿子、南瓜、芒果等富含胡萝卜素的蔬果食用过多，也易导致皮肤发黄。

是不是所有人吃橘子过多都会得橘黄症呢？据医生解释，人体消化胡萝卜素，需要一种特定的酶，只有身体缺少消化分解胡萝卜素的特定酶的人群才易得橘黄症。不过医生也提醒，得了橘黄症不用过于担心，只要停食高胡萝卜素的食物，一般3-5天就可减轻或痊愈。



多吃应季水果 别盯着一种吃

冬季易干燥上火，通过多吃水果来补充维生素无疑是一个很好的方法，但吃水果也不是多多益善，要注意控制量，营养医生建议每天水果的摄入量在300克到500克左右比较合适。水果要互相搭配食用，不能因为喜欢某种水果就只吃这一种，秋冬季也是水果旺季，苹果、柚子、梨、橘子、猕猴桃等都算冬季应季水果，都可以搭配食用。

另外，营养专家表示，冬季容易感冒，可多补充一些维C含量高的水果，橘子、橙子、柚子、柠檬等水果中的维C含量每100g大约在30mg-40mg左右，每天摄取250g，就能满足人体一天的需求。

※新闻加点料※

橘子皮的妙用



▼去污渍：
用橘子皮蘸盐擦拭器皿上的油污，其去污效果特别好。

▼去异味：
把晒干的橘皮放在铁盒中点燃，可以快速地去除厕所的异味。橘皮还是天然的清香剂，功效堪比专业空气清新剂。放在橱柜里，祛味驱虫。把橘子皮放到微波炉里，小火加热1到2分钟，微波炉异味就没有啦。

▼护发：
将橘皮泡进热水里，用它来洗头，头发会光滑柔软。

▼橘皮茶：
选洁净的橘皮，切成细丝晒干。想喝的时候，拿出来用开水一泡就好啦。用鲜橘子皮泡开水，加适量白糖，为橘皮茶，饮后可理气消胀，生津润喉。

▼橘皮蜜饯：
将橘皮切丝放入清水中浸泡2天，捞出后稍稍晾干，然后用白糖腌半个月，即成甜香可口的甜食。



▼橘皮果酱：
锅里加水，开始煮橘子肉。水开加入剁碎的橘皮一起煮，加入适量的糖，小火熬成糊状就可以啦。

▼解酒：
用鲜橘皮30克，加盐少许，煎汤饮服，醒酒效果颇佳。

▼治冻疮：
将橘皮用火烤焦，研成粉末，再用植物油调均匀，抹在患处。

▼治烫伤：
用捣烂的橘子皮擦患处，可治烫伤。



关注三湘都市报微信
看E报。

■来源于扬子晚报 微信号 vzwb20102806

