

警惕“甜蜜负担”： 过量食用柿子当心肠梗阻



这个“全营养早餐” 不仅美味,还能防疾病

鸡蛋不仅是厨房里的百搭食材,还含有人体所需的多种营养素,被誉为“全营养食物”。近日研究显示,每周食用1~6个鸡蛋可显著降低心血管疾病死亡风险。

一项纳入8756名70岁及以上老年人的研究发现,与不吃鸡蛋的人相比,每周食用1~6个鸡蛋的人,无论是水煮蛋还是煎蛋,心血管疾病死亡风险降低29%,全因死亡风险降低15%。另一项研究显示,每周摄入5个及以上鸡蛋,可使2型糖尿病和高血压风险分别降低28%和32%。同时,广州的一项病例对照研究表明,每天吃1个鸡蛋有助降低痴呆风险。肥胖人群早餐吃一个鸡蛋,可增加饱腹感、降低餐后血糖,并减少午餐及全天总热量摄入。

鸡蛋被称作“全营养食物”并非夸张。每个鸡蛋含6~7克高质量蛋白质,含人体所需全部必需氨基酸,吸收率高达99.5%,堪称“完美蛋白质模式”。鸡蛋还含多种维生素,包括水溶性的维B₂、B₆(叶酸)、B₁₂,以及脂溶性的A、E、K等,能够补充国人普遍不足的营养素,且是少数天然含维生素D的食物来源。

此外,鸡蛋中的胆碱有助大脑和神经系统发育,每个鸡蛋含胆碱约176毫克,可满足日常需求的重要部分。叶黄素和玉米黄素等抗氧化物质能保护视网膜,降低白内障和黄斑变性风险。鸡蛋的蛋黄还含约5克脂肪,富含欧米伽3不饱和脂肪酸和卵磷脂,有助脂肪和胆固醇代谢,避免胆固醇沉积,是血脂调控的好帮手,同时脂溶性营养素与蛋黄搭配可被高效吸收。

每天吃一个鸡蛋,不仅方便美味,更有助心血管、脑力和视力健康,是早餐的理想选择。

中国疾病预防控制中心
营养与健康所老年与临床营养室
主任 张晔

近日,衡阳市第一人民医院普外科接诊了一位因食用大量柿子引发肠梗阻的患者。患者肖阿姨,今年62岁,因近期食用了较多柿子后出现持续性腹痛、腹胀、排便困难等症状,在家人陪同下前往医院就诊,经腹部CT检查发现存在小肠粘连性梗阻。经进一步检查,确诊为柿子形成的粪石堵塞肠道导致的肠梗阻。经过腹腔镜手术治疗,成功在肖阿姨肠道内取出一鸡蛋大小“粪石”,目前已康复出院。

据普外科专家介绍,柿子中含有较多鞣酸和果胶,尤其是未完全成熟的柿子中含量更高。当人们一次性大量食用,特别是空腹食用时,这些物质在胃酸作用下容易与蛋白质结合形成不溶于水的鞣酸蛋白沉淀,这些沉淀物进一步与膳食纤维等胶合在一起,逐渐形成坚硬的团块,即“柿石”。

柿石多形成在胃内,称为“胃柿石”,随着胃肠蠕动可进入肠道,形成“肠柿

石”,由于其质地坚硬,难以被消化吸收,在下行的过程中会损伤胃肠道黏膜,引起消化道溃疡性病变。体积较大的肠柿石,很容易堵塞肠腔,导致肠梗阻。患者往往会出现腹痛、腹胀、恶心呕吐、停止排便排气等症状,严重时可能导致肠穿孔、坏死,甚至危及生命。

当前正值柿子上市季节,衡阳市第一人民医院普外科专家提醒广大市民,在享受美味的同时,务必重视饮食安全,注意以下三点。

1. 适量食用,切勿贪多。对于老年人及胃肠功能较弱的人群,更应注意食用量和食用方式。建议一次食用不超过一个柿子,且不要食用柿子皮。

2. 应避免空腹食用柿子,最好在饭后食用,且不要与高蛋白食物(如螃蟹、虾、牛奶等)同时食用。

3. 若食用柿子后出现腹痛、腹胀等不适症状,应及时就医,做到早发现、早诊断、早治疗,避免病情加重。

通讯员 冯芳 朱方

它是水果界的维C天花板, 含量是橙子的78倍

你听说过一种维C含量比橙子高出几十倍的水果吗?它长得小巧、带刺、味道酸涩,却营养惊人,这就是来自云贵高原的刺梨,被称为“维C之王”。虽然它在全国的知名度不高,但营养实力绝对不容小觑。

刺梨是贵州的特色水果,即使在贫瘠土壤中也能生长旺盛。成熟的刺梨金黄明亮、果肉黄白,但因为果皮布满细刺,味道又偏酸,所以并不属于大众水果。然而,它的维C含量极其惊人——根据《中国食物营养成分表》,刺梨维C含量高达苹果的860多倍,是橙子的78倍,远超猕猴桃和鲜枣,是水果界名副其实的“顶流”。

除了维C“离谱的高”,刺梨的抗氧化物质也十分丰富。它含有大量黄酮、多酚、绿原酸、鞣花酸以及超氧化物歧化酶(SOD)。这些物质能帮助清除自由基,减轻炎症损伤,维持心血管健康,还有助于调节血糖、改善胰岛抵抗等。

刺梨的SOD含量同样惊人,可高达13000活力单位/100克,是另一种抗氧化明星沙棘的十几倍。它还富含三萜类化合物,如刺梨苷、野蔷薇苷等,具有抗病毒、抗炎、调节免疫等潜力。类胡萝卜素含量也很高,达到2900微克/100克,与菠菜相当,被视为护眼食物的优质来源。

这么优秀的刺梨,怎么吃更好?贵州当地鲜刺梨可直接食用,也常用来榨汁,通常会加入少量蜂蜜或其他果汁中和酸味。刺梨果脯在贵州也很常见,但含糖较高,不适合多吃。贵州还有将鲜刺梨汁与粳米煮成“刺梨粥”的吃法,酸甜开胃。

如果买不到新鲜刺梨,可以选择刺梨干、刺梨粉或刺梨原浆泡水。这些产品的加工方式对维C影响不大,因为刺梨中的抗氧化成分能在一定程度上保护维C稳定。

中国营养学会会员
注册营养师 王璐

不吃香菜的人 会有什么损失?

很多人都有这样的体验:一桌人吃饭,只要出现香菜,就能立刻把人分成两派——爱的人离不开,不爱的人避之不及。那么,不吃香菜到底会损失什么?从健康角度讲,损失并不大;从社交角度讲,可能会少一些“无香菜不吃面”的饭搭子。

香菜其实是一种营养价值不错的蔬菜。它含有膳食纤维、蛋白质、胡萝卜素以及多种维生素和矿物质。维C含量达到48毫克/100克,比柠檬还略高;钙含量达到101毫克/100克,与牛奶相近。有些家庭会把凉拌香菜当成一道完整的蔬菜菜品,用来补充蔬菜摄入,但大多数时候,香菜依然更多作为调味品出现。

让香菜“争议不断”的核心在于气味成分。香菜的独特香味来自多种醛类物质,如苯乙醛、十一醛、十三醛等。喜欢的人觉得它清新,有柠檬和青草的味道;不喜欢的人却觉得像臭虫味,甚至像肥皂味。这种差异与基因有关。研究发现,一个名叫OR6A2的嗅觉受体基因,会让人对特定醛类物质特别敏感,因此更容易闻出那种“肥皂味”。女性嗅觉更敏锐,因此不喜欢香菜的女性比例更高。

不过,基因只能解释一部分原因。该基因的遗传性不高,即使父母都讨厌香菜,孩子也可能爱吃。另外,有三分之一声称不喜欢香菜的人,其实根本闻不出“肥皂味”,他们的排斥更多来自饮食习惯和文化背景。

口味的养成也非常重要。一项以加拿大1639名大学生为样本的研究显示:东亚裔21%不喜欢香菜,白种人17%,非裔14%;而南亚人、西班牙裔和中东人中,不喜欢香菜的比例仅为7%、4%和3%。趋势很明显:从小越常接触香菜的人,越容易接受它。

这也解释了许多生活中的细节。如果你从小家里常做香菜、面馆里永远放着一大盆香菜,或身边有位“没有香菜吃不下饭”的朋友,你大概率也会逐渐习惯它的味道。对于孩子来说,从小接触多样食物,有助减少挑食、建立更均衡的饮食习惯。无论爱与不爱,香菜只是饮食多样性的一部分,顺从自己的味觉就好。

注册营养师 顾中一

