



图片由AI生成

冬季喜食山楂 当心“甜蜜陷阱”

在冬季的甜品小食中,山楂占据着重要一席。山楂不仅酸甜可口,能解腻、助消化,还富含多种对健康有益的维生素和矿物质,然而,食用不当也可能引发健康问题。应急总医院副院长、消化内科主任医师刘晓川提醒,安全吃山楂的关键在于控制摄入量和做好饮食搭配。

伤胃只因鞣酸在“捣乱”

山楂这种水果会导致胃结石的关键原因在于它含有鞣酸。鞣酸又称单宁酸,是一种广泛存在于植物中的多酚类物质,而山楂的鞣酸含量相对更高。当空腹食用山楂或者一次性食用过多时,鞣酸在胃酸的作用下会与食物中的蛋白质结合,形成不溶于水的沉淀物。这些沉淀物逐渐聚集、增大,就会形成胃结石。

虽然山楂营养丰富,但以下三类人群食用需谨慎。

消化功能衰退的老人。随着年龄增长,老人的身体机能逐渐衰退,消化功能也不例外。他们的胃酸分泌减少,胃肠蠕动变慢,对食物的消化和吸收能力大不如前。所以,山楂中的鞣酸对于老人来说,就像是一颗“定时炸弹”,一旦食用不当,就很容易在胃里形成结石,给本就脆弱的消化系统带来沉重负担。此外,老人往往还伴有其他慢性疾病,如高血压、糖尿病等,过量食用山楂可能会影响药物

胃结石不仅会占据胃的空间,影响正常消化功能,还会不断刺激胃黏膜,引起胃痛、胃胀、恶心、呕吐等症状。如果胃结石长时间得不到处理,还可能导致胃溃疡、胃出血等严重后果,甚至危及生命。

如果吃完山楂觉得胃不舒服,建议适量喝温水,稀释胃酸,缓解不适,或者吃一些苏打饼干,借助其碱性成分中和胃酸。若症状较

三类人对山楂“敏感”

轻,可对腹部进行轻柔按摩,促进胃肠蠕动,若症状持续不缓解或加重,出现剧烈胃痛、呕吐等,应立即就医。

有胃部疾病的人。对于患有胃部疾病的人来说,食用山楂简直就是“雪上加霜”。胃炎、胃溃疡、胃食管反流病患者的胃黏膜已有不同程度的损伤,胃酸分泌也可能存在异常,如果再食用山楂,鞣酸会进一步刺激胃黏膜,加重胃部炎症和溃疡,导致病情恶化。另外,山楂的酸味还会刺激胃酸分泌,引起胃痛、反酸、烧心等症状。因此,胃功能有问题的人应尽量避免食用山楂。

吃山楂需注意控量和搭配

掌握正确的吃法可以避开潜在健康风险,安全享受山楂的美味。

饭后少量每天不超5颗。饭后食用山楂,可以减少鞣酸与胃酸直接接触的机会,降低形成胃结石的风险。胃内有食物时,胃酸会被食物稀释,鞣酸与蛋白质结合的机会也会相应减少。但要注意即使是饭后食用,也不能过量,建议每天食用山楂的数量不超过5颗。

搭配温水吃可稀释鞣酸。吃完山楂后喝杯温水,就像给胃穿上一层“保护衣”,可以稀释胃酸和鞣酸的浓度。同时,温水还可以促进

胃肠蠕动,帮助消化,缓解山楂对胃黏膜的刺激。

选择“加工”山楂风险更低。对于很喜欢吃山楂又容易胃疼的人,建议选择加工后的山楂制品,如山楂糕、山楂卷、山楂汁等。这些食物在加工过程中经过了处理,鞣酸含量有所降低,对胃的刺激也会相应减小。只不过,在选择山楂制品时,一定要查看食品营养标签,尽量选择添加剂少、糖分低的,以免摄入过多的糖分和添加剂,对健康造成其他不利影响。

即使用了以上方法,也不排除

需要的是,切勿自行服用强效抑酸药或止痛药,否则会掩盖病情,延误治疗;不要大量饮用浓茶或咖啡,以免进一步刺激胃酸分泌;也别盲目催吐,容易损伤食道和胃黏膜。

家长在给孩子吃山楂时一定要控制好量。

对于个体差异等原因出现不适,所以要警惕一些异常的身体信号。如果吃完山楂出现腹痛、腹胀、恶心、呕吐等症状,有可能是胃结石的早期信号,应及时就医。医生会通过胃镜、X光等检查确定是否存在胃结石,并根据结石的大小、位置和性质制定治疗方案。对于较小的结石,通常以口服药物的方式促进结石溶解、排出;对于较大的结石或者已引起严重并发症(如胃溃疡、胃出血)的情况,可能需要进行手术治疗。

痰湿体质则以“痰浊内蕴”为特征,典型表现包括形体肥胖、身体沉重困倦、舌体胖大、舌边常有齿痕、舌苔白厚腻等,调理重在健脾化痰,避免食用冷饮、肥肉、甜点等“助湿生痰”之物,宜吃山药、茯苓、白术等健脾食物。

“人体体质复杂,常有阴阳两虚或夹湿夹瘀等情况。如果自我判断困难或症状复杂,建议寻求专业中医师的帮助,通过四诊合参进行精准辨证,制定更有效的个性化冬季进补方案。”郭斌强调。

冬季进补勿“盲补”

专家提醒:辨清体质科学滋养

冬季是进补的好时节,尤其进入“三九”寒天以来,许多人希望通过进补来驱寒暖身、增强体质。人参、阿胶、膏方……各种补品轮番上阵,殊不知在不了解自身体质的情况下盲目进补,不仅可能“补不对路”,还可能“越补越虚”。专家提醒,应判断自身体质,选择适合自己的进补方式。

“中医将人体体质主要分为九种,其中平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质和湿热质这六种在冬季最为常见。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌表示,中医认为“虚则补之”,冬季最适合进补的是体质偏虚或处于病后康复期的人。对于精力充沛、面色红润、饮食睡眠俱佳的平和质人群,冬季无需刻意大补,饮食保持温和均衡即可。

郭斌介绍,“虚”分为气虚、阳虚、阴虚等,进补前要先辨识清楚,公众可以结合一些日常典型表现进行初步自我观察。

在中医理论中,“气”是维持人体生命活动的基本动力,气虚的主要表现包括少气懒言、神疲乏力、面色偏黄、精神不振等,进补的核心原则是平补、缓补。气虚者可适当多吃山药、莲子、板栗、大枣等平补健脾的食品。切忌一开始就使用阿胶、红参等滋腻或大温大热的补品,以免加重脾胃负担,导致“虚不受补”。

阳虚增加了明显的“寒象”,表现为畏寒肢冷、进食耐温不耐寒、易大便不成形、舌质淡白等,进补的核心原则是温补阳气。阳虚体质的人群应忌食寒凉性质的食物,适合多吃羊肉、牛肉、韭菜、生姜、桂圆等温补类食物。

阴虚的主要表现包括手足心热、口干咽燥、失眠盗汗、大便干结、舌红少苔等,进补的核心原则是滋阴润燥。阴虚体质的人不宜吃燥热助火的食物,如辣椒、花椒等,而宜选用鸭肉、银耳、黑芝麻、冬笋等具有滋阴润燥作用的食材。

湿热与痰湿体质在冬季的调理重点并非传统意义上的进补,而是“通”和“化”。湿热体质的特点是“湿”与“热”交织,常见表现包括面部油光、口苦口臭、大便黏滞、舌质偏红、舌苔黄腻等。相关人群可食用赤小豆、薏米、冬瓜等清热利湿食材,避免羊肉、辣椒、花椒等助热食材。

“人体体质复杂,常有阴阳两虚或夹湿夹瘀等情况。如果自我判断困难或症状复杂,建议寻求专业中医师的帮助,通过四诊合参进行精准辨证,制定更有效的个性化冬季进补方案。”郭斌强调。

“人体体质复杂,常有阴阳两虚或夹湿夹瘀等情况。如果自我判断困难或症状复杂,建议寻求专业中医师的帮助,通过四诊合参进行精准辨证,制定更有效的个性化冬季进补方案。”郭斌强调。

(新华社)

(北京日报)