

高钾水果虽好却不宜多食

近期,正值车厘子大量上市,其鲜美的口感和丰富的营养价值让不少消费者垂涎欲滴。专家表示,车厘子富含维生素C、钾、抗氧化物质(如花青素),适量食用有益健康,但吃多了可能带来健康问题。医生表示,临床上,因短时间内大量食用车厘子导致腹胀、腹泻的患者较为常见,尤其本身胃肠功能较弱的人群更易出现不适。部分人一次性摄入过多果糖和膳食纤维,可能引发渗透性腹泻。

车厘子富含膳食纤维和山梨糖醇(一种天然糖醇),过量摄入会在肠道内产生高渗透压,吸收更多水分,并促进肠道蠕动,容易导致腹泻、腹胀和腹

痛。

儿童和老年人由于消化功能较弱,也不宜一次性食用过多。建议每次食用不超过15颗,分次食用为佳。对于患有肠易激综合征(IBS)或其他消化系统慢性疾病的人群,更需严格控制摄入量。

医生还从中医角度分析指出,车厘子性质偏温,过量食用可能引起口干、口腔溃疡、牙龈肿痛、便秘加重等俗称“上火”的症状。

车厘子是高钾水果,对于肾功能正常的人来说,多吃能帮助排钠,有益血压稳定。肾功能不全或衰竭的患者,排钾能力下降,过量食用可能导致高钾血症,严重时会引起心律

失常,有生命危险。肾功能不全者,每日食用量控制在200克以内,儿童更应减量。

糖尿病患者也应谨慎,车厘子虽然本身升糖指数(GI值)不算很高,但含糖量不低(约13%~18%),若一次性食用过量(例如500克以上),仍可能导致血糖快速升高,对于需要控制血糖的人群(如糖尿病患者或胰岛素抵抗者)尤其需要注意。

车厘子热量约为每100克50~70大卡,如果一次吃500克,就摄入了250~350大卡的热量,相当于额外多吃了一碗多米饭,长期如此,可能增加肥胖风险。建议大家避免空腹大量食用,最好在两餐之间作为加餐。

徐小翔

调理脾胃经典食材——鸡内金

鸡内金是调理脾胃的经典食材,它能消食化积、健脾开胃,对于老年人常见的脾胃虚弱、消化不良、食欲不振等问题,有着温和且显著的养胃效果。下面推荐两款经典食疗方。

鸡内金山药粥

鸡内金粉5克、新鲜山药100克、大米50克。山药去皮切块,与大米一同煮粥,待粥快熟时,加入鸡内金粉,再煮5分钟即可。对脾虚食少、遗尿均有好处。

鸡内金山药茯苓焦饼

面粉250克、鸡内金90克、茯苓30克、山药30克、黑芝麻15克、白糖(或食盐)适量。将鸡内金、茯苓、山药打成细粉,与面粉、黑芝麻、白糖(或食盐)混在一起揉成面团,分成大小均匀的面剂子,逐个擀成极薄的小饼。把锅烧热,把面饼烙成两面金黄即可。山药和茯苓配用,能强壮和健运脾胃。

陈怡

这五种零食是减肥路上的“隐形绊脚石”

一些看似健康的零食,实则却是减肥路上的“隐形绊脚石”。今天就带大家一起识破这些伪健康零食,解锁科学饮食秘籍。

果蔬脆片

一小包果蔬脆片的热量可能接近一碗米饭,长期过量食用易导致热量堆积。

替代方案:选择冷冻干燥技术的纯果蔬干,即配料表只有蔬菜+水果、无其他添加剂,或直接吃新鲜蔬果。

膨化谷物麦片

蜂蜜涂层、水果味、巧克力味等麦片往往添加大量糖分。膨化工艺可能破坏谷物中的部分营养素,且升糖指数较高。

替代方案:优先选择全谷

物为主、糖和钠含量低、无氢化植物油的产品,成分表糖含量<5克/100克的产品,或原味无添加款。

风味酸奶饮料

一瓶300毫升装风味酸奶饮品含糖量可达30~45克,远超每日建议摄入量25克的标准。这类饮品蛋白质含量严重不达标,本质上属于“含乳饮料”而非真正的酸奶。

替代方案:优先挑选配料表首位标注“生牛乳+菌种”且不含添加糖的产品;警惕配料表前三位出现水、白砂糖、乳粉的酸奶饮料,这类多为含乳饮品。

混合坚果

坚果本身富含不饱和脂肪

酸、蛋白质及多种微量元素,但市面上部分加工款却暗藏“热量陷阱”。油炸+蜜糖涂层款需格外警惕。坚果里搭配的果干在加工中会加入大量蔗糖。

替代方案:原味烘烤坚果,每日食用量以掌心一小把为宜。

果蔬汁

榨汁过程破坏膳食纤维,使水果的天然糖分高度浓缩,导致升糖指数飙升。果汁饮料通常额外添加糖,一瓶300毫升的果汁大约含25~40克的糖。榨汁过程易造成维生素C和膳食纤维损失,长期依赖可能影响肠道健康。

替代方案:直接吃新鲜蔬果。

黄敏

补肾养血+温补 喝这两款汤

海参当归枸杞汤

海参2只(泡发)、当归10克、枸杞30克、红枣3枚、生姜3片、盐适量。海参切小块,与其他四样同放砂锅中,加清水煮1.5小时,加盐调味。此方适用于肾虚精亏、血虚萎黄、肠燥便秘。

当归生姜羊肉汤

羊肉500克、当归15克、生姜30克、红枣5枚、盐适量。羊肉切块焯水去血沫,与当归、生姜、红枣同放砂锅中,加清水大火烧开后转小火炖1.5小时,加盐调味。此方适用于畏寒怕冷、血虚腹痛、关节冷痛者。

张亚东

适合寒冷天气的两道菜

黑木耳炒山药

鲜山药一根,黑木耳15克,油、盐适量。山药切片,黑木耳撕小块备用。油烧热后放入山药、黑木耳,炒熟加盐调味即可,可健脾固肾,润燥补肺。两者搭配能改善冬季因寒气引发的脾胃不适。

白萝卜排骨汤

白萝卜1根,排骨350克,姜、葱及调味品适量。排骨洗净焯水,洗干净备用;白萝卜削皮,切成小块备用。将姜、葱、排骨一起放入砂锅,加入适量清水,大火煮开后转小火煲30分钟。倒入白萝卜,放适量的盐再煲15分钟即可。可调理肝火虚旺,清肺热,利肝脏。温热的汤品能为身体补充热量驱散体内积寒。

张翼德

想喝汤进补又怕尿酸高,怎么办?

不少老年人在冬季想喝汤进补,又怕尿酸高。广东省中医院肾病科主任医师赵代鑫给大家支招。

1.少吃红肉,多选白肉。推荐鸡肉、鸭肉(去皮)等禽类;牛肉、羊肉等红肉适当进食;避免吃动物内脏、海鲜(特别是虾、蟹、贝类)。蔬菜汤、番茄蛋花汤、紫菜汤等嘌呤含量低,可适当饮用,但菌菇类汤嘌呤含量

较高,要适可而止。

2.煲汤控制在1~2小时内,避免“老火”(熬煮4~6小时以上)。肉类煲汤前先焯水,可去除部分嘌呤,焯水后倒掉第一遍水。

3.每次饮汤以一小碗为度,每周喝汤不超过3次。“营养都在汤里”是误区,蛋白质、铁等核心营养仍大部分保留在肉里,要吃肉。

4.中午喝汤优于晚上。白天人体代谢快,更利于尿酸排泄,晚上喝汤会增加夜间尿酸升高的风险。

5.每天饮水2000毫升以上,多吃蔬果(推荐黄瓜、西兰花、香蕉)。

6.煲汤时加入薏苡仁(薏米)、玉米须等食材,能辅助养生。

胡广