

连吃3根生香蕉, 怎么就肠梗阻了?

近日,“男子连吃3根生香蕉致肠梗阻”一事上了热搜。南京市第二医院胃肠外科主任王仕琛告诉记者,自己每年都会接诊到类似的病例。究其原因,都是因为这类水果中的高量鞣酸所导致。

专家提醒,吃水果别吃生的,也切忌空腹吃。

1 生香蕉、柿子会变“石头”

据报道,最近东莞市民张先生因下班途中感到饥饿,随手买了未完全成熟的香蕉充饥,同时还喝了一杯牛奶。

约2小时后,张先生开始剧烈腹痛,最初以为只是饥饿所致,但疼痛随后加剧,最终不得不紧急前往医院。医院急诊科的检查结果显示,张先生的肠道发生了肠梗阻,结合病史分析,“罪魁祸首”就是未成熟的香蕉。

“每年都有类似的病例,以老年人比较多,因为吃生香蕉的相对少一些,

更多是因为吃柿子。”南京市第二医院胃肠外科主任王仕琛介绍,之所以生香蕉、柿子容易吃出问题,就是因为其中含有高量鞣酸。

据悉,与蛋白质结合形成的鞣酸蛋白,会与其他物质沉积形成不溶性的复合物。同时,由于柿子、山楂含有的膳食纤维也特别高,在胃酸的作用下就容易形成像石头一样特别坚硬的固体。值得一提的是,鞣酸具有较强的收敛作用,食用大量不成熟的香蕉还会使粪便变得干硬,从而加重便秘。

2 还可能引发出血和穿孔

胃肠道出现了不该有的坚硬固体,就如同给胃肠道“埋了雷”。王仕琛主任介绍,通常情况下沉积物如果直径超过2.5厘米,在小肠里就下不去了。如果超过三四厘米以上,在幽门就过不去。“特别大的、时间长了以后就会形成梗阻。相对而言,梗阻已经算是比较可控的温和一点的并发症。大量的‘石头’在里面还可能会形成出

血、穿孔等其它消化道严重并发症。”

专家提醒,除生香蕉、柿子外,黑枣、山楂、石榴等水果也富含鞣酸,不宜与高蛋白食品同食。面对不慎摄入过多鞣酸的情况,王仕琛主任提醒,一定要尽快就医。腹胀、腹痛、呕吐都是值得关注的“信号”,“一定要到医院去做CT,才能判断石头的大小、位置,决定下一步治疗。”

■ 特别提醒

“石头”沉积在胃里可喝可乐,“卡”在肠道就得手术了

专家表示,胃肠道出现了“石头”,治疗方法多样。如果沉积在胃中,通常可以在医生的指导下,通过喝可乐等方法逐步溶解、排出。但如果“卡”在肠道,就很可能需要通过内镜介入及手术等方法解决。

最近一段时间,年轻人间流行购买串带籽的绿色、未熟透的小米苹果蕉。王仕琛主任提醒,水果一定要放熟再吃,熟了以后其中的鞣酸含量就会降低,同时要注意一次吃的量不宜过多,同时不建议空腹食用。据《扬子晚报》

5个妙招教你科学“减盐”

对很多人来说,“减盐”就是这样一件“重要的小事”。关于“减盐”,科信食品与健康信息交流中心副主任、副研究员、中华预防医学会健康传播分会委员阮光锋表示,《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国人均每日烹调用盐9.3克,与2015年相比下降了1.2克,但仍高于成年人每天5克的推荐量。盐是百味之首,对很多人来说,减盐最大的阻碍是难以舍弃口味,因此,减盐不减咸(味)可能是很多人心中最需要的。好消息是,味蕾对于咸味没那么敏感,消费者测试表明,减少5%至10%的盐不会对咸淡产生明显影响。减盐可以循序渐进,逐渐适应口味的变化。

如何“减盐”?

最新版《中国居民膳食指南(2022)》分享了“减盐5招”:

一是学习量化。使用限盐勺罐,逐渐减少用量。

二是替代法。烹调时多用醋、柠檬汁、香料、葱、姜等调味,替代一部分盐和酱油。

三是适量肉类。肉类烹饪时用盐较多,适量食用可减少盐的摄入。

四是烹饪方法多样。多采用蒸、煮、炖等烹调方式,享受食物天然的味道。不是每道菜都需要加盐。

五是少吃高盐零食。看营养标签,拒绝高盐食品。

据中国经济网

喝茶能刮油减肥吗?

一杯好茶,不仅能去火润燥,还能让人提神,但怎样才算是科学饮茶?喝茶真能刮油减肥吗?近日,江西省市场监管局发布消费提示。

喝茶能刮油减肥吗?空腹喝茶,越喝越饿,喝茶能刮油减肥的说法也随之而来。茶叶中主要含有茶碱、咖啡因、茶多酚等成分。当茶汤中咖啡因达到一定浓度时,能使中枢神经更兴奋,刺激胃酸分泌、促进胃蠕动,从而加快消化过程。此外,茶水中水占比最大,水的冲刷本身就能达到解腻作用;茶中上百种复杂的香气物质,也可以去除味觉上的油腻感。在这些因素的共同作用下,人们才会有喝茶解腻、饿得快的感觉。

喝茶能解酒吗?解酒的关键是加速酒精代谢并排出体外,而茶水中咖啡因和茶多酚等抗氧化成分较多,它们并不能促进酒精代谢为乙醛、乙酸。酒后大量饮茶,虽可稀释体内的酒精,同时加快酒精排出,但多喝水也能起到相同的作用。实际上,喝茶解

酒还不如喝水,茶碱的利尿作用会使酒精中尚未分解的乙醛过早进入肾脏,从而对肾脏造成损害。其次,酒中的乙醇对心血管刺激较大,而茶具有兴奋心脏的作用,两者共存会增强对心脏的刺激。如果茶太浓,咖啡因在体内的代谢会受到酒精影响,从而在体内积累得更多。因此,不建议通过喝茶来解酒,更不能酒后饮用浓茶。

科学饮茶才能健康养生。成年人一般每天平均饮茶5—15克、茶水200—800毫升为宜;浓茶、霉变茶、焦味茶、过烫茶最好不要喝;孕妇、儿童、冠心病患者、神经衰弱患者等不宜饮茶。此外,补血糖浆、镇静剂、多酶片等含铁剂、酶制剂药物,尽量不要用茶水服用,防止其与茶中多酚类物质反应,影响药效。茶叶应置于低温、干燥、避光的环境下保存,并用铝箔等隔绝性能好的材料密封包装,以防串味和霉变,若长时间贮藏,建议冰箱低温冷藏。

据《中国消费者报》

剩饭剩菜要趁热放冰箱吗?

吃不完的剩饭剩菜放进冰箱冷藏下顿再吃是我们节约粮食的主要手段之一。但饭菜是冷着放进去还是热着放进去呢?很多人习惯把剩饭剩菜放在厨房里凉一凉,等到剩饭剩菜温度降至常温再放进去——其实,这样做是非常不科学的。尤其是盛夏,这样的储存方式容易引发食物中毒。剩饭剩菜,要立即放进冰箱,不管它是热的还是冷的。

2015年,国家卫计委就曾发布对全国食物中毒事件情况的通报,结果显示:发生在家庭的食物中毒事件报告起数与死亡人数最多、病死率最高占据7.9%。很少有人会想到,家里的冰箱是食物中毒事件发生的重灾区。食物若没有保存妥当,即使放到冰箱里,同样也会存在食物中毒的风险。

饭菜出锅后随着温度的下降,就给细菌提供了滋生的环境。通常食物的温度低于60℃的时候,细菌就开始繁殖,当温度下降到30℃至40℃时,细菌的生命活动最为旺盛,其中的细菌主要有金黄色葡萄球菌、沙门氏杆菌以及李斯特菌,这些细菌都会给人体健康带来危害。

饭菜出锅后,尽量在2小时内食用完毕,餐间剩饭剩菜要尽早放进冰箱冷藏,通过冰箱的快速降温,抑制细菌的繁殖,避免剩菜变质。

那么,还是温热的剩饭剩菜会影响冰箱的寿命吗?答案是:不会。现代冰箱智能化程度提高,制冷功效很好,即便把滚烫的饭菜放进冰箱,也能够快速降温,几乎不会对冰箱里原有的食物产生影响。

提到冰箱里的细菌,就不得不提李斯特菌。李斯特菌是一种兼性厌氧细菌,它主要以食物为传染媒介,是最致命的食源性病原体之一。李斯特菌在环境中无处不在,在绝大多数食品中都能找到李斯特菌。肉类、蛋类、禽类、海产品、乳制品、蔬菜等都被证实是李斯特菌的感染源。李斯特菌中毒严重的可引起血液和脑组织感染,很多国家都已经采取措施来控制食品中的李斯特菌,并制定了相应的标准。

李斯特菌比较耐寒,即便是在4℃的低温环境中仍然可以生长繁殖,因此是冷藏食品的主要污染物之一。大家冷藏剩饭剩菜的时候一定要尽量做到生熟分开。

据中国经济网

薄荷果蔬汁最好现做现喝

薄荷水、薄荷果蔬汁清凉提神,是很多人喜欢的夏季饮品。不过,很多薄荷“小白”总是纠结薄荷水怎么泡最有效?如果怕麻烦,能否一次多泡点,放到冰箱冷藏随喝随取呢?

北京工商大学食品与健康学院教授张慧娟在接受记者采访时表示,用热水泡薄荷,最易让薄荷挥发油浸出。因为薄荷水和薄荷果蔬汁富含营养,一般不建议一次性泡太久。

张慧娟解释说,薄荷油是无色或淡黄色的澄清液体,有特殊的清凉香气,主要成分包括薄荷脑、薄荷酮、异薄荷酮、乙酸薄荷酯、新薄荷脑和3-辛醇等,这些成分赋予薄荷油特有的清凉香气和药用性质。例如,薄荷脑是薄荷油的主要活性成分之一,具有疏风清热的功效。

个人家庭制备薄荷油,最简便同时也有最有效的方法是参考水蒸气蒸馏

法,从而最大限度地获得薄荷精油。具体方法是将薄荷(或留兰香)用85摄氏度左右的水浸泡10到15分钟,然后将薄荷水冷却,这样获得的薄荷水富含丰富的薄荷油,既可以直接饮用,也可以与水果、蔬菜等混合搅拌,从而制备出具有薄荷清香、清凉解暑的健康果蔬汁。

无论是自制的薄荷水还是含薄荷的果蔬汁,因为富含营养,在炎热的夏天容易因细菌滋生变质,所以最好现做现用,一般不建议放入冰箱过夜后食用。泡制薄荷水的薄荷叶,应选择叶片鲜绿、无斑点、无病虫害痕迹的。保存新鲜薄荷时,可以用密封袋封好放入冰箱冷藏,可以保存数天。如果想让薄荷保持长时间新鲜,可以通过晾晒等方法将其制成干薄荷,想要泡水时可以用随用随取。

据《中国消费者报》