

“狂炫”车厘子后中毒了？ 真相是……

临近春节,车厘子大量上市。有网友说,自己因吃了大量车厘子出现恶心、胃痛、拉肚子的症状;还有网友说,车厘子吃多了会导致铁中毒和氰化物中毒。车厘子还能放心吃吗?

1

一口气吃大量车厘子,易消化不良

近日,有网友发文称自己吃了三碗车厘子后,就出现拉肚子、呕吐的症状。浙江中医药大学附属第三医院(浙江省中山医院)消化内科副主任中医师汪玲羽表示,车厘子富含纤维素,不易消化,尤其对脾胃虚弱的人,一次性吃太多,容易出现上吐下泻类似肠胃炎的症状。如果车厘子不够新鲜、霉变等,则有可能造成食用者急性肠胃炎。

车厘子性偏温,湿热体质的人也不要多吃,否则易有口干舌燥、口腔溃疡、便秘等上火表现。

2

适量吃车厘子不会铁中毒

铁中毒是由于摄入铁过量引起的。有数据显示,一次摄入铁量达到和超过每公斤体重20毫克时,即可出现急性铁中毒,对于一个体重60公斤的成人来说,大约是1200毫克铁。

不过,车厘子的铁含量只有0.36毫克/100克,要达到出现铁中毒的量,一个体重60公斤的成人大约要吃333公斤,正常人不可能一次性吃这么多。

要知道,我们常吃的大白菜的铁含量都有0.8毫克/100克。所以,如果担心吃车厘子导致铁中毒,那岂不是大白菜也不能吃了?

3

吃车厘子会导致氰化物中毒?

人类氰化物急性中毒的症状包括呕吐、恶心、头痛、头昏眼花、心悸徐缓、抽搐、呼吸衰竭,最终可导致死亡。比如,氰化钾的致死剂量在50~250毫克之间,这与砒霜的致死量差不多。

植物中的氰化物通常是以氰苷形式存在的。很多蔷薇科植物的种子里都含有氰苷,比如桃、车厘子、杏、李子等,车厘子的核仁也的确含有氰苷。不过,这些水果的果肉里是不含氰苷的。

氰苷本身是无毒的,只是当植物细胞结构被破坏时,含氰苷植物内的β-葡萄糖苷酶可水解氰苷生成有毒的氢氰酸。

每克车厘子核仁中的氰苷折算为氢氰酸后大约只有几十微克,人们一般不会有意识去吃车厘子核仁,因此车厘子核使人中毒的情况非常罕见。

4

放心吃车厘子,别吃果核

氢氰酸导致人中毒的剂量大约是每公斤体重2毫克左右,网上说吃少量车厘子就中毒,其实非常不实际。

首先,氰苷本身是无毒的,氢氰酸才可能引起人类的急性中毒。而车厘子中的氰苷物质都在车厘子核里,一般人咬不开、咬不破,也不会吃。

其次,氰苷也很容易去除。由于氰苷对热不稳定,因此彻底加热是去除氰苷最有效的方式。研究发现,煮沸可以除去90%以上的氰苷。目前国际上通用建议都是不要生吃这些含氰苷的食物。

对于消费者来说,最简单的方法还是不要吃水果的果核。只要不是刻意去嚼果核,吃水果导致氰苷中毒的可能性几乎不存在。

来源:人民日报

冰糖葫芦好吃 也要小心胃结石

山楂吃多了未必促消化

吃冰糖葫芦为什么一不小心容易胃结石?山楂本身富含鞣酸,吃多了容易和胃酸、胃里的蛋白质等“串通一气”,结成一个石头。

你以为胃酸厉害?它碰到这些石头都得“罢工”。于是,这石头卡在胃里,疼得你怀疑人生不说,还可以导致消化溃疡、穿孔和梗阻,严重时可能危及生命。

除了山楂,还有柿子(尤其是未成熟的)、黑枣等这些富含鞣酸的食物。它们都是秋冬季节的常见美食,却也都能导致胃结石的形成。这些水果中的鞣酸在胃酸作用下,与蛋白质结合,形成不溶于水的鞣酸蛋白,逐渐沉积并与果胶、纤维素等物质凝结,最终形成胃结石,这种结石通常是植物性的胃石。

所以,吃山楂促进消化的观点并不是完全正确的。在空腹、酒后等胃酸过多的情况下进食大量的山楂,可能会促进胃石的形成,同时会出现严重的消化不良、腹胀等症状和严重的胃溃疡。

吃糖葫芦配点可乐

听着挺吓人的,那我们还能不能愉快地吃冰糖葫芦了?当然能吃,就是换个吃法,可以悠着吃点,或者“用魔法打败魔法”,用可乐对抗胃石。

针对植物性胃结石,对于轻中度患者,饮用可乐是安全有效的药物疗法。

可乐的特点在于:PH值低,含有溶解黏液的碳酸氢钠,并且含有大量可以促进溶解胃石的CO₂气泡。可乐可以破坏植物性胃结石的聚合结构,使其变得松软,甚至分解成小块,随消化道排出。

一项系统性调研发现:在一半的病例中,单独使用可口可乐可以有效地溶解胃石,再联合内窥镜治疗,90%以上的胃石病例都能得到成功治疗。

在临床工作实践中,不少轻症患者持续1至2周、每天2至3次,每次口服200ml以上的可乐,能有效地融化胃石,减少内镜碎石的需要,从而大大减少痛苦、降低医疗费用。

“可乐疗法”并非万能

喝可乐就够了吗?并非所有类型的胃结石都适用“可乐疗法”。对于质地坚硬或体积较大的结石,可能需要通过内镜或手术手段进行处理。

可乐疗法后虽能让大结石变成小碎片,但小碎片还可能进入小肠形成梗阻,反而加重病情。长期饮用可乐也会有一些副作用,比如代谢综合征、龋齿、骨质疏松和电解质紊乱等。大量饮用碳酸饮料还有造成急性胃扩张的风险。

此外,年老体弱、有胃溃疡、胃大部切除术等基础疾病情况的患者,更不宜自行尝试此方法,以免弄巧成拙、加重病情。所以,预防为上策。

总而言之,预防胃结石的关键在于合理饮食:

谨慎食用高鞣酸食物 如山楂、柿子和黑枣。年老体弱、消化道疾病如消化道溃疡、反流性食管炎、贲门失弛缓、胃肠手术史、胃动力低下的患者都不建议吃。

把握适度原则 如特别想吃,注意不要一次性吃太多,吃前吃后适量饮用一些碳酸饮料,比如可乐。

及时就医 如出现相关症状,应及时就医,并在专业医生指导下选择适当的治疗方法。

来源:新华网



冬天的街头,什么美食最诱人?没错,是红彤彤、亮晶晶的冰糖葫芦!一口下去,酸酸甜甜,当属童年最美好的回忆之一。

可是,每逢秋冬,消化内科门诊接诊的胃结石患者就会明显增加。门诊内镜下各种类型的胃石琳琅满目,有些个头特别大,需要用碎石装置碎成小块,有些还特别硬,用尽内镜下的各种“兵器”都没办法碎掉。

胃里有这么“倔强”的石头,这和冰糖葫芦有什么关系呢?美味的糖葫芦还能尽情享受吗?别着急,今天,北京协和医院消化内科医生就带您详细了解。