

## 这些人吃水果悠着点



琳琅满目的水果最吸引人们的眼球。特别是食欲不好或者想减肥的时候,有些人会选择拿水果当正餐,酸酸甜甜简直不要太美味。不过,吃水果也不益多益善,特别是有些人的体质吃水果更得悠着点。

### 拿水果当饭吃出便秘

先来看这样一个病例,小张是一位年轻女性,平时就怕冷,手脚冰凉,大便干燥,在经过治疗后便秘才得到明显缓解。但是,随着气温升高,小张的便秘又逐渐加重。问其原因,才发现是她近期食用了大量水果,每天晚上以水果代餐,而小张正是因为过量食用水果才导致了便秘。

### 水果这么好为啥不能多吃

说到这里您可能会问,不都说吃水果有缓解便秘、补充维生素等好处吗,怎么会对人体带来不良影响呢?

适当吃水果是好事,可以补充维生素、增加水分、愉悦心情。但是从中医的角度而言,尤其对于体质偏寒、脾阳不足的人群来说,一定不要过量食用偏凉性的水果。

其实,大部分水果偏凉性,比如很常见的,也是大家平日里喜欢吃的西瓜、葡萄、梨子等。适当食用这些偏凉性的水果不会对人体造成损伤,可以补充维生素,但是过

量食用会导致脾阳损伤,影响胃肠功能,出现腹胀、食欲下降、大便溏稀或便秘等症状。

### 这些人群更要少吃水果

对于平日里容易怕冷、胃胀、胃痛、痛经、大便偏稀、手脚冰凉的成年人,以及食欲不振、下眼睑发青的孩子,这些人群更是要少吃水果。哪怕这些人群中不乏爱吃水果的人,但是依旧也要少吃甚至不吃,以减少对脾阳的进一步损伤。

另外,特别是在夏天,大家都喜欢在空调房里吃冰镇西瓜等水果。但在空调冷风的环境下,再食用这一类偏凉性的水果,就会形成“内外夹击”的局面,外部的冷气和内部的凉性水果对人的身体产生双重影响,更要小心避免。

姬晓兰



高血压是常见的慢性疾病,流行病学调查也显示,几乎每4个成年人当中就有1个人属于血压偏高的情况。随着大家健康意识的增强,有些人尝试通过吃某些特定的蔬菜比如芹菜、洋葱等,帮助控制或降低血压。

不过,提醒大家注意,食疗降压还是要讲求方式方法,忽视药物治疗,血压可能不降反升。

## 芹菜和洋葱

### 能帮助降血压吗



先给大家介绍个案例。张先生今年48岁,两年前体检的时候就确诊了高血压,经过这么长时间的细心“调理”,血压不降反升,这是为什么呢?原来张先生一直笃信通过食疗来降压,即使医生向他推荐降压药仍不以为然……他非常疑惑:“我咨询过很多家庭医生和营养师,也看过不少养生书籍,

比如就有推荐多吃芹菜,可是我吃了那么多,怎么血压还是降不下来呢?”

这里面其实有一个误区:饮食与血压有密切的联系,很多食物当中的一些特殊成分,对于稳定血压确实有一定的促进作用。但是,这不代表食物可以替代降压药来降血压,食物仅仅起到了些许辅助作用。

### 吃几十斤蔬菜未必能降压

没错,“芹菜素”有舒张血管的作用。有医学资料显示,研究者从芹菜中提取了“芹菜素”,并在动物身上做实验,结果发现“芹菜素”有舒张血管的作用,从而达到了些许降低血压的效果。

不过这些试验的对象是动物,在人体上功效几何还不得而知,而且试验用到的“芹菜素”是从十几斤芹菜中提取的,倘若换算成人体,即使疗效相当也要一次吃下几十斤的芹菜,而这显然是不切实际的……同理还有“洋葱”,因为含有能扩张血管的“前列

腺素”,被一些朋友奉为“降压菜”,不过含量确实太低了——连续吃20个洋葱都很难达到试验的基础标准,更不用说用来降血压了。

当然,芹菜和洋葱以及木耳、海带和其他耳熟能详的蔬菜,因为含有微量舒张血管的成分及其他丰富的维生素,健康人平时多吃一些倒也挺好的。至于张先生,已经确诊的高血压患者的当务之急是服用降压药,芹菜也好洋葱也好只能起辅助作用,一定不能“以偏概全”代替降压药。

### 稳住血压 药不能停

必须明确一点,药物仍是治疗基础。先说一下什么是高血压。血液流经血管对血管内壁是有压力的,这就是所谓的“血压”。当血管壁变得僵硬、管腔变窄,机体为了维持血液的正常流动,就必须提高“压力”让血液通过,这样也就形成了“高血压”。

造成高血压最常见的原因是遗传因素,在这一基础上,年龄、精神、环境及不良生活习惯等各种危险因素共同作用导致。对于高血压人群来说,越早发现、越早干预,就越能更好地控制住血压。我的建议是:从现在开始规律服用降压药,与此同时积极改善生活方式,比如适当减轻工作压力、有时间多运动、戒烟戒酒、保持良好的睡眠质量、调整好积极乐观的情绪等。至于芹菜和洋葱什么的,爱吃就继续吃,但是没有必要为了降血压刻意多吃了。

汪芳

