

健康大讲堂

空腹不能吃香蕉？不能喝酸奶？是个误会！



“空腹不能吃香蕉、空腹不能喝牛奶、空腹不能喝咖啡、空腹吃柿子会让人得结石……”在网络上，各种空腹“禁忌”究竟有没有道理呢？

什么是空腹？

在讨论空腹“饮食禁忌”之前，我们需要先了解一下什么是空腹。在临床上，对空腹抽血的要求是至少禁食8小时，以12—14小时为宜。这时食物已经“走完”消化和吸收的大部分过程，血液中各项成分的水平恢复平稳。

不过，大家平时说的空腹就没有那么严格了，简单来说就是“胃里的食物排空了”。正餐食物在胃里的排空速度通常是4—6小时。进食4—6小时后，人有了饥饿感，就可以认为是“空腹”了。

空腹不能喝牛奶？

能否空腹喝牛奶需要大家根据自己的身体情况来判断。例如，有些乳糖不耐受的人群，空腹喝牛奶后会有不适表现，这是因为乳糖集中到达肠道，容易引起肠

道胀气、痉挛，甚至腹泻、腹痛等不良反应。乳糖不耐受的人群在喝牛奶前可以先吃一些淀粉类食物，这样不适感便会大大减轻甚至消失。而本身就没有乳糖不耐受问题的人，空腹喝牛奶是完全没问题的。

空腹不能吃香蕉？

很多人认为香蕉富含钾、镁等元素，空腹吃会对心脏、肾脏造成影响。而且，香蕉还是“排便利器”，因此空腹吃香蕉容易发生腹泻。这种说法有道理吗？

第一，香蕉在食用后，需要经过一个复杂的消化吸收过程，其中的钾离子、镁离子才能慢慢被身体利用。肾功能正常的人，体内会自动保持动态平衡，多余的钾离子、镁离子可随尿液排出，并不像传言中说的“会对心脏和肾脏造成影响”。

第二，“吃香蕉会腹泻”也是个误会。香蕉含有的膳食纤维并不高，每100克仅有1.2克膳食纤维，远低于梨、枣等水果，更比不上一些蔬菜，香蕉助通便的能力并不出众。生香蕉中含有大量的鞣酸，摄入过多反而可能导致便秘。

空腹不能吃柿子？

柿子中含有鞣酸，人在空腹状态时胃也处于高酸环境，鞣酸在胃酸的作用下容易聚合，与胃黏液蛋白结合成硬团块，形成胃柿石。虽然市场上的柿子一般经过了脱涩处理，鞣酸含量有所下降，但胃肠道功能弱的人还是应该尽量避免空腹吃柿子。即便要吃，也应选择熟一点的柿子，每次不要吃太多。正常人在空腹状态下可以少量食用柿子。

空腹不能吃荔枝？

荔枝的确不能空腹吃。在荔枝大量上市时，“荔枝

病”这三个字不断出现在各种新闻中。目前，对于“荔枝病”的机理研究尚不明确，一般认为，荔枝中含有的降血糖物质A和亚甲环丙基甘氨酸在进入人体后会抑制某些代谢酶，使其他能量物质转化成糖的环节出现问题。当人体内糖原耗竭之后，大脑就会出现能量物质缺乏的情况，从而引起低血糖性脑病。

空腹时人体内的糖原存量本来就很低，如果空腹吃荔枝，更容易发生“荔枝病”。易发生低血糖的人、老年人和儿童都不宜空腹吃荔枝。在吃荔枝前最好吃一些富含碳水化合物的食物，同时注意控制荔枝的食用量。

空腹不能喝咖啡？

空腹喝咖啡时，由于胃的排空比较快，容易加快咖啡因的吸收速度。对咖啡因敏感的人如果空腹喝咖啡，不适感往往来得更快、更猛。所以，像茶、咖啡这样的饮料，最好小口慢慢喝，不要没吃饭就快速“干一杯”。

总结

空腹吃也没问题的：香蕉、豆浆、鸡蛋、酸奶。有些人不能空腹吃，或只能少吃点的：牛奶、含咖啡因的饮料（咖啡、浓茶以及部分能量饮料）、红薯。

不能空腹吃的：鞣酸含量高的柿子、山楂、黑枣、荔枝、酒。

我们说空腹不能吃某种东西，往往是指在人饥饿的时候不适合吃这种食物。当胃里的食物被排空后，胃部没有了食糜的保护，会产生饥饿收缩反应，此时如果进食刺激性的食物或难消化的食物，人往往会出现更多的不适感。相较而言，如果进食后再吃这些食物，对胃的直接刺激会小一些。（来源：健康报）

提个醒

医生：“忌辛辣”不只是忌辣椒，很多人都忌错了！



无论是感冒发烧、胃肠不适，还是皮炎痘痘、鼻炎哮喘，医生都会对我们说“忌辛辣食物”。这里的“忌辛辣”，很多人理解为辣椒。

其实，医生口中的“忌辛辣”不仅仅是辣椒，还包括3类食物。

1. 蔬菜类

辣椒、韭菜、洋葱、茴香、香菜，以及葱、姜、蒜等常见蔬菜都属于“忌辛辣”的范畴。

2. 调味品

如胡椒、花椒、八角、桂皮等调味品。

3. 饮品

包括酒类和酒精饮料等。

在治疗疾病时如不禁食辛辣食物，可能会导致上火，表现为发热、便秘、尿短红、喉咙痛等症状。吃过多的辛辣食物，会使炎症更加严重，同时还会抵消其他药物的退热作用。

此外，辛辣食物会刺激细菌感染性病变的加剧，且很容易引起炎症扩散，最终导致病情恶化。

过量进食辛辣食物还会刺激胃黏膜，导致胃部出现充血、水肿、糜烂或溃疡。因此，一定要遵从医嘱，正确饮食。

（来源：健康时报）

健康资讯

近视不可治愈，还得预防为先

戴眼镜会让近视度数越来越深吗？

这是一个认识误区。光学矫正不会额外促使近视的发展。正确配戴眼镜的情况下，近视度数增高主要和近视的发展有关。在儿童青少年时期，人的视功能正处于迅速发展的阶段，如果用眼不当，近视会不断加深，而及时配戴合适度数的眼镜，可以获得清晰视觉，延缓近视的发展速度。

儿童青少年患上近视的原因是什么？

形成近视的主要因素有两个：一是遗传因素，二是环境因素。遗传因素主要影响有高度近视家族史的儿童青少年。而环境因素主要是高强度的近距离用眼，这是造成我国儿童青少年近视高发的主要原因。

近视可以被治愈吗？

近视“可防、可控、可矫正，不可治愈”。有两点要强调。一是近视可以“自愈”吗？答案是“不可以”。近视之后，眼轴会变长，这个改变是不可逆的。二是近视可以“被治愈”吗？答案也是“不可以”。目前的医学治疗手段，只能通过光学矫正（配戴眼镜等）让孩子获得良好的视力，但却不能改变眼轴已经发生的结构变化。因此，家长一定要树立“预防为先”的理念，定期带孩子检查眼睛。

儿童青少年矫正近视的手段有哪些？

第一是配戴框架眼镜，这是目前较为普遍的矫正方法。第二是配戴角膜塑形镜，即OK镜，它能起到一定程度延缓近视发展的作用。但要强调的是，配戴OK镜需要经过医生严谨的评判、全面仔细的检查和适当的佩戴才能够完成。第三是低浓度阿托品滴眼液，用于延缓或控制近视发展速度。建议家长带孩子到正规的医疗机构，经过医生的综合判断，来选择适合孩子的近视矫正方法。

孩子可以做近视手术吗？

近视矫正手术有严格的适应证：患者年龄要求18岁以上，近视度数稳定；进行角膜激光手术的患者，近视度数不超过1000度；进行眼内晶体植入术的患者，近视度数要不超过1800度，散光矫正在600度之内。（来源：人民网）

生活百科

“秋冻”≠盲目挨冻，这4个部位格外需要保护

俗话说“春捂秋冻，不生杂病”，“秋冻”指的是从夏天向冬天过渡的过程中，让人体适当地感受到一点寒意从而增强耐寒的能力，为进入严冬做准备。不过，“秋冻”并不等于盲目挨冻，这些误区需要警惕。

“秋冻”不是盲目挨冻

专家介绍，“秋冻”并不是一味地挨冻，建议在秋季气温刚开始下降时，不要过早、过多增加衣物，让人体更能适应季节变化，提高免疫力。

在温度不低于20℃的情况下，可以适当“秋冻”，身体感受凉而不寒，是比较适合的。

若气温急剧下降，已经感觉非常冷了，则不可一味坚持“秋冻”，避免导致抵抗力下降，引发相应的疾病。

如果气温降到15℃以下，持续两周以上，就可以穿上秋冬衣服。

这些人群不宜“秋冻”

专家特别提醒，并不是所有人群都适合“秋冻”：

1. 本身就有心血管疾病的人群不适合；
2. 原先就有呼吸系统疾病的人群不适合；
3. 有胃肠道疾病的人群不适合；

此外，要尤其注意老年人、小孩、孕产妇以及大病初愈者，他们也不适合“秋冻”。

添衣保暖，这四个部位格外需要保护

寒露节气以后，天气明显转凉。专家表示，此时开始要特别注意头部、脖子、腹部和脚部的保暖，因为这些部位过度受凉，容易降低人体免疫力，甚至诱发心脑血管、呼吸道和消化道的疾病。

专家提醒，凉从脚起，脚部受凉对人的肠胃等都有影响。所以应注意脚部保暖，穿厚一点的袜子。另外，晚上可以适当用温水泡脚。



啥时候该穿上秋裤？

穿秋裤不仅可以呵护双腿，避免关节受凉，还可以防止因为全身寒凉造成的抵抗力下降。那么，究竟什么时候应该穿秋裤？

从气象上来说，主要考虑温度、风力、湿度，如果日最低气温低于5℃，建议穿上秋裤，日最低气温低于5℃时，如果加上风寒效应，体感温度可能在0℃左右，如果日最低气温低于零下10℃，棉裤就可以上阵了。

换季时该如何增强免疫力？

专家建议，应对降温，想提高免疫力，平时要多摄入新鲜的蔬菜水果、优质的蛋白质，保证充足睡眠，同时注意房间的通风换气，还可以适当做一些户外运动，比如慢跑、骑自行车、登山等，都有利于提高人体免疫力，帮助大家顺利过渡到严冬季节。（来源：中央广播电视总台）

生活百科

高尿酸血症与痛风

痛风在我国发病率近年直线上升，关节肿痛是痛风最常见的症状，给痛风病患者带来极大的痛苦和生活的不便。那么，什么是高尿酸血症和痛风呢？

一、高尿酸血症是指：血液中尿酸含量异常升高（在正常饮食状态下，非同日两次空腹尿酸水平男性高于420μmol/L，女性高于360μmol/L）。当血中尿酸（盐）浓度过高时，即可析出，形成结晶沉积于关节、软组织、软骨及肾脏等组织，引起疼痛和功能障碍，称为痛风。

二、痛风的临床特点为：高尿酸血症、痛风性关节炎反复发作、关节腔内出现尿酸钠结晶、痛风石形成。严重者可导致关节破坏、畸形和残疾，泌尿系统结石及肾功能衰竭。

三、高尿酸血症和痛风发作的诱因：包括不良饮食习惯（如酗酒、进食高嘌呤饮食等）、家族遗传史、肥胖、药物诱发（如服用噻嗪类利尿剂、维生素B1、胰岛素、青霉素、环孢素等）、创伤与手术、放疗、急性感染以及精神紧张等。

（通辽市第二人民医院消化内科主任 郭刚）



进入深秋，养生注意滋阴防燥

这几天，天气转冷，昼夜温差加大，秋燥也愈加明显，在养生保健方面，我们该注意什么呢？

一、养生注意要点

1. 注意防寒保暖 面对秋深露重、寒意渐浓的气候变化，首先应注意适当添加衣物，防寒保暖。

民谚云：“白露身不露，寒露脚不露。”此时，更要注意足部的保暖，坚持做到睡前热水泡脚，避免足部受凉。足浴可起到疏通经络、行气活血、促进人体血液循环、调理内分泌系统、增强人体器官机能的作用，起到缓解或消除疲劳、防病治病的效果。

2. 注意滋阴防燥 寒露时节，天气干燥，人们易出现皮肤干涩、口燥咽干、大便干结等症状，根据中医“燥则润之”“寒则热之”的原则，饮食上主张以温润的食物滋阴防燥、润肺益胃。可选择有滋补脾胃、润肺养阴功效的新鲜蔬菜和应季水果，如胡萝卜、藕、山药、冬瓜、银耳、梨、葡萄、香蕉等。

值得注意的是，对脾胃虚弱的人群，不建议大量进食生冷蔬果，以免损伤脾胃，引发腹泻、痢疾等急慢性

胃肠道疾病，建议喝一些养胃健脾的食疗粥品。如山药粥、莲子粥等。

3. 防季节性疾病出现

随着寒露后气温的不断下降，需防范伤风感冒、慢性支气管炎及支气管哮喘等呼吸系统疾病，便秘、急性胃肠炎和十二指肠溃疡等消化系统疾病及心脑血管疾病的发作。

温馨提示：素有胃肠不适的患者更要注意胃部、腹部保暖，避免食用寒凉、生冷食物，防止寒邪伤及脾胃。

二、膳食养生食谱推荐

1. 菊花马蹄羹 材料：马蹄250克，枸杞子15克，菊花3至5朵，鸡蛋1个，马蹄粉、冰糖适量。

做法：马蹄去皮切粒，菊花温水泡发，鸡蛋煮熟去壳备用；锅内加水煮沸，放入马蹄粒、枸杞子、菊花煮10分钟；将马蹄粉兑适量冷水，调成糊状后慢慢加入锅中，充分搅拌；煮2分钟后，加入鸡蛋，适量冰糖调味即可。

功效：缓解口干眼干、咽干不适、大便干结等症状，适合阴血虚损者及大众在秋冬保健食用。

2. 五豆粥

材料：黄豆25克，绿豆25克，红豆25克，黑豆25克，白扁豆25克，紫米50克，大米100克。

做法：把各种豆洗净，用清水浸泡一夜；紫米、大米早上用温水泡10分钟，这样在食用时米的口感会更软嫩香甜；煮时冷水下锅，把所有的材料一起放入锅内煮半小时到1个小时，如果家里有电饭锅，按煮粥键即可。

功效：常吃五豆粥，能健脾和胃、补肾、益肺、保肝、利气。（来源：学习强国）



原来如此