

# 近期橘子大量上市 吃多了小心变成“小黄人”

本报讯 又到了橘子大量上市的季节，许多人喜欢吃橘子，不仅吃起来方便，还能补充维生素C。但专家提醒，橘子吃多了真的会变成“小黄人”，这种现象也叫“高胡萝卜素血症”“橘黄症”。

## 为啥吃了橘子会变黄呢？

具体来讲，橘子里富含胡萝卜素，胡萝卜素是一种对人体有益的营养物质，可以转化为维生素A，还能起到预防皮肤干燥、提高免疫功能、改善心血管功能等作用。

但是，若短时间内大量食用橘子，其不能及时转化为维生素A，过量的胡萝卜素就会流入血液进入循环系统，造成色素沉积，从而出现皮肤发黄的症状，这种情况在医学上称为“高胡萝卜素血症”，也叫“橘黄症”。一般来讲，这样就造成了胡萝卜素聚积在皮下脂肪组织里来不及代谢，使得皮肤暂时性变黄。

但并不是每个人食用过量的橘子就一定会变成“小黄人”，这与个体内分解胡萝卜素的特定酶有关，这种酶的缺少会导致皮肤变黄。

## “橘黄症”有什么特征？

人的身体，手掌、脚底因为角质层比较厚，往往是发黄最明显的地方。而鼻唇沟这样汗腺发达的地方也容易发黄，所以会直接让脸看起来也黄黄的。它的表现和黄疸很像，经常被认错，所以也被称为“假性黄疸”。但胡

萝卜素血症引起的发黄，不会影响到巩膜（眼白）。

## 高胡萝卜素血症要紧吗？

得了“橘黄症”虽然影响暂时的美观，但也无需过于担心，如没有任何不适症状，不需要特殊治疗，暂时减少或避免食用胡萝卜素含量丰富的食物即可恢复。

## 一天到底能吃多少橘子呢？

中国居民膳食指南（2016）建议轻体力活动、身体健康的一般成年人每天的水果摄入量是200—350克，大概也就是每天1—2个橘子，小小的砂糖橘则可以多吃几个。如果是患有糖尿病的朋友，建议在血糖控制稳定的情况下，每天可以吃拳头大小的水果一份，也就是中等大小的橘子大约1个。

同时建议大家把水果作为加餐食用，而不是正餐的一部分。此外，患有消化系统疾病（如反流性食管炎、胃酸分泌过多导致的胃溃疡等）的朋友，不建议食用有机酸含量较多的柑橘类水果，以免加重病情。

其实，橘子浑身都是宝，橘皮、橘络、橘核、橘肉均是“天然药物”，一个橘子相当于五味药。

## 橘皮清新口气

新鲜的橘皮中含有大量的维生素C和香精油，具有理气化痰、健脾和胃等功能。将其咀嚼后吐掉残渣，重复数次，对去除口腔异味比较有效。橘皮泡茶，味道清香，还能通气提神。

## 陈皮有助消化

陈皮是晒干的橘子皮，而且越陈越好。陈皮味辛、苦，性温，归脾、胃，有健脾开胃功效，主治消化不良。陈皮可以和大米一起熬粥，或者用来炖汤。

## 橘络保护血管

橘子里白色网状的丝络叫“橘络”，因为其中含有一种名为“芦丁”的营养素，所以有苦味。但这种物质能使人的血管保持正常的弹性和密度，减少血管壁的脆性和渗透性，防止脑溢血的发生。橘络可以直接吃，也可用来泡水喝。

## 橘核缓解痛经

橘核有理气、温胃、止痛的作用，既能驱寒，又能止痛，因此有助女性缓解痛经。建议用橘核沏茶，一般用3—5克；如果疼得厉害，可以用到10克。

## 橘肉生津止渴

橘肉含水量高，能生津止渴。现代研究证明，橘子富含维生素C、胡萝卜素、叶酸等营养成分，并且还含有抗氧化、抗癌、抗过敏成分，能减少冠心病、中风及高血压的发病率。

所以，在日常生活中对橘子等富含胡萝卜素的食物要合理摄取，不能贪吃，对于应季的水果可以平衡搭配食用，就不用担心变“小黄人”啦。

（通讯员 冯贇 赵志勇）

## 健康建德

## 气温骤降

## 要注意预防心血管疾病

本报讯 气温骤降，身体受冷空气刺激，血管骤缩，易致血管阻塞，继而可能引发心血管疾病。冬季养生，防范心血管疾病发生是关键。

## 防寒保暖

冬季寒冷，首先要避免严寒刺激，特别是当寒潮来袭、气温骤降时，要注意及时添衣保暖。预防血管尤其是冠状动脉遇冷收缩、痉挛，发生供血不足导致栓塞。

## 适当运动

适当的运动锻炼可提高耐寒能力，如户外散步、打太极拳等。活动时心率以不超过170与年龄之差，以身体微汗、不感疲劳、运动后自感身体轻松为度，每周活动不少于5天。

## 冬季体育锻炼六不宜

不宜“早”：冬季晨练时间不宜过早，晨起时突然大幅度锻炼，神经兴奋性增高，易诱发心脑血管疾病，可在太阳初升、温度回升后外出锻炼。

不宜“空”：冬季晨练不宜空腹锻炼，可在锻炼前喝点热饮。

不宜“露”：不要露在寒风中，更不要脱衣服露出身体，以免着凉。

不宜“激”：冬季锻炼不宜激烈，要循序渐进。

不宜“急”：不要急于运动，锻炼前要先做热身活动。

不宜“猛”：锻炼动作不要过猛，如猛蹲、猛回头等，容易使大脑供血不足。

## 合理膳食

增加纤维膳食：膳食纤维可降低血清胆固醇浓度。富含膳食纤维的食物主要有杂粮、米糠、麦麸、干豆类、海带、蔬菜、水果等。具有降脂功能的常见食品还有洋葱、大蒜、香菇、木耳、芹菜等。

多吃豆制品：大豆中富含多种人体所必需的磷脂，常吃豆腐、豆芽、豆腐干、豆油等豆制品，有益健康，能够预防心血管疾病。

降低食盐摄入：国际健康组织规定成人食盐日摄入量应≤6克/天，大约一啤酒瓶盖；50岁以上人群、高血压、糖尿病或慢性肾病患者食盐日摄入量≤5克/天。少吃方便面、咸菜、咸鸭蛋、腌制食品、罐装食品等。

控制脂肪和胆固醇摄入量：脂肪摄入量应≤30克/天或占总热量15%以下。尽量避免食用高胆固醇食品，如动物脑、脊髓、内脏、蛋黄等。

## 冬日晨跑 坚持锻炼

最近天气一天比一天冷，可每天清晨，在新安江畔的绿道上，都有不少晨跑爱好者迎着寒风坚持锻炼身体。

（记者 宁文武）



## 垃圾分类 保护环境 人人有责

讲究卫生 爱护环境 从一点一滴小事做起

