

# 吃橘子上火 也许只是你的身体错觉!

到了这个季节,各品种的橘子开始登陆市场。橘子一瓣一瓣剥开,个头不大,果肉很软,味道又甜,很受大家喜欢,许多人轻飘飘一吃就是两三斤。

然而,不少人对吃橘子依然顾虑重重,流传最广、影响最大的说法就是:最好不要吃橘子,原因是因为橘子性温,容易“上火”。还有人担心,现在的橘子这么好看,都是染色了的;还有人担心,橘子吃多了,会变成“小黄人”,不好看,还有害……

橘子真的会让人上火吗?到底要不要吃橘子?今天我们来聊聊橘子。

## 橘子有什么营养? 冬季水果里的VC“大户”

橘子是柑橘类水果中的一员,它味道酸甜,还富含维生素C(VC)。柑橘类水果中VC的含量通常



也有20~30mg/100g,比冬天里另两个水果明星——苹果(1~5 mg / 100 g)和梨(4~8mg/100g)可要多多了。

在缺少新鲜果蔬的冬季,橘子绝对是很好的VC来源,基本上一个中等大小的橘子,就能满足孩子每天一半的VC需求。而且,柑橘中还含有丰富的钾、类胡萝卜素,以及橙皮素、柚皮素等等,它们都是对健康有益的成分。所以,在冬天,橘子绝对是为数不多的水果中比较好的一种。

## 橘子吃多了会上火? 吃完注意及时漱口

“上火”是个很难定义的概念。所谓“上火”,是古人对一类身体感受的归纳总结。很多人吃橘子之后就会上火,牙龈红肿,嘴巴溃瘍……就说是上火。这是怎么回事呢?

其实,对于橘子来说,出现这些问题的罪魁祸首是——橘子中的糖分含量高。毕竟橘子的含糖量也有10%呢。

吃太多橘子,意味着就会摄入大量糖分。高糖分会让嗓子发干发涩;有一些敏感的人,还可能因为橘子中的果酸,感到牙龈和胃部不适。如果吃完后没有及时清洁口腔,这些食物残渣、糖分就容易造成口腔内细菌滋生,引起炎症,初期可能表现为牙龈发炎,主要特征是牙龈红肿、容易出血、有胀痛。

这些是不是很像你吃了水果后感觉“上火”的表现?所以,很多人就会认为吃橘

子容易上火。但解决的方法很简单:别贪嘴,每天吃一两颗橘子还是可以的。而且,吃完橘子后及时用牙线清理牙缝中的果肉残渣,并且及时用清水漱口,那么你可能就不会觉得有任何水果让你“上火”了。

## 吃橘子好,还是喝橘子汁好? 当然是吃橘子更好

橘子榨汁后,膳食纤维几乎都被过滤掉了,而且糖分太多,对健康非常不利。

美国儿科学会(AAP)建议,不要给1岁以下婴儿喝果汁,6个月以后的婴儿可以直接吃果泥,1岁以后的孩子也要限制喝果汁。

美国儿科学会认为,对于不满1岁的婴儿,果汁没有任何健康优势,1岁以内的婴儿绝对不能喝果汁(无论纯果汁与否)。与完整水果果肉相比,果汁没有任何营养优势;它对于任何年龄段的婴幼儿及儿童的健康均衡饮食结构,都没有重要意义。

## 橘子这么红,都是染色的? 染色只在表皮,进不去果肉

还有很多家长担心,现在的橘子都是染色的,毕竟之前网上也一直流传着橘子染色的视频。

其实,大家也不用太担心。

首先,即使是染色的,安全风险也很低。所有的色素、染料用量都很小,因为用多了就穿帮了。量少,健康危害就没多大。比如当年赫赫有名的苏丹红鸭蛋,后来评估发现,大约每天吃1000个才有可能有危害。不过,就算“吃了没事”也照样违法,我们还是应该严厉抵制这种行为。

其次,橘皮的表面是油性的,就算想染色,染料也难以穿透。一般你用手摸一摸,如果手变红了,那就可能是涂了染料了,就避开,不买罢了。

关键是,吃橘子的时候,我们都要剥皮呢,染色最多也是表皮,果肉是进不去的,去皮再吃就没问

题了。

## 橘子吃多了,会变成“小黄人”? 只会短时间影响“颜值”

有人说,橘子吃多了皮肤会变黄,会变成“小黄人”?这是真的吗?

的确,这不是谣言。如果吃太多橘子,皮肤的确会变黄,就可能变成“小黄人”。

这是因为橘子(柑橘)中含有丰富的胡萝卜素,如果经常吃很多橘子,人体就会摄入太多胡萝卜素,人体代谢不掉,血液中的含量过高,就会导致皮肤变黄,这种情况被称为“高胡萝卜素血症”,也叫“橘黄症”,这种症状的典型表现就是手掌、足底明显变黄,严重的甚至会全身的皮肤变黄。

不过,它只会短时间地影响“颜值”,并不会影响健康。只要暂时不吃黄色的橘子,过一两周就能恢复正常,一般也不需要进行治疗。

而且,除了柑橘(橘子),胡萝卜、南瓜、木瓜、芒果等蔬果中的胡萝卜素也含量丰富,如果吃很多,也会变成“小黄人”。如果你发现最近有点面色变黄,也要看看自己是不是这些蔬果吃多了。

## 每天吃几个橘子更健康? 糖分多,吃两三个即可

还是要提醒大家,橘子糖分还是比较多的,橘子中的含糖量平均是11.9%,甜的橘子还会更高。如果吃太多橘子,能量摄入可不低。所以也不要吃太多。

我国膳食指南推荐,普通人每天吃水果的量是200g~350g左右,折算到柑橘类,差不多也就是两三个中等大小的橘子。

如果实在爱吃,多吃一两个橘子也没问题,但一定要注意少吃点其他主食,同时注意清洁牙齿。

摘自《北京青年报》

## 小小阑尾炎 惹出大麻烦

阑尾炎虽说不算是很严重的疾病,但是如果不及时治疗对人的健康还是有很大的伤害。因此在生活中一定要注意不要过度劳累,经常运动提高身体的免疫力,防止病毒感染,预防阑尾炎发作。

### 饭后剧烈运动易致阑尾炎

生活中,很多人患上阑尾炎并不自知,以至于发病的时候非常痛苦,治疗的过程当中也会有阻碍。那么,出现阑尾炎都跟什么有关?

#### ► 不健康生活方式

大多数的人都有不健康的生活方式,生活压力过大,每天做的事情很多,总是熬夜和过度疲劳,这些习惯都会导致阑尾炎发作的概率增加。长时间不健康的生活方式也会导致人的免疫力下降,抵御外界的能力变差。除此以外,在吃完饭以后剧烈运动很容易导致食物残渣进入人的盲肠,从而导致阑尾堵塞,出现阑尾炎。

#### ► 不良的饮食习惯

不良的饮食习惯包括暴饮暴食和三餐不定时。现在还有很多人比较喜欢吃生冷刺激的食物,这些都容易导致阑尾痉挛、阑尾阻塞,影响到阑尾正常的

功能,造成阑尾感染,诱发阑尾炎。

因为现在人的饮食习惯不好,总是容易导致肠胃功能紊乱,这时候阑尾也会受到影响,出现神经反射,痉挛性收缩就容易诱发阑尾炎。

阑尾其实也是非常脆弱的,当季节突然变化时,就会受到非常严重的影响。这时候人们如果不注意保暖,不仅容易着凉感冒也容易诱发阑尾炎。

### 阑尾炎引发疼痛非常强烈

#### ► 腹痛

腹痛是最常见的阑尾炎症状,阑尾炎引起的疼痛非常剧烈,让人难以忍受。当然腹痛本身并不一定是阑尾炎,这必须通过检查来确认。

#### ► 尿频

由于阑尾靠近膀胱,患有阑尾炎的人可能出现尿频的情况,而且排尿可能很痛苦。如果不确定尿频的原因,可以去做检查。如果阑尾炎得到治疗的话,尿频的情况也会得到解决。

#### ► 呕吐

尽管阑尾是一个很小的器官,但它也可能对整个胃肠道造成影响,阑尾发炎也会影响神经并引起

呕吐。如果呕吐伴有严重的腹痛,则阑尾炎的风险非常大。

#### ► 厌食

阑尾炎会给健康带来很大的影响,也会影响人的食欲。阑尾炎的其他症状,比如剧烈的腹痛,会严重影响人的食欲,发烧、呕吐等也会让人没有食欲。即使没有食欲,也应该进食,因为身体需要能量来抵抗感染。

#### ► 发烧

阑尾炎的某些症状和流感类似,比如发烧和身体发冷。感染通常会导致发烧,这是身体在抵抗疾病的表现。如果发烧的同时还伴有其他阑尾炎的症状,比如腹痛,一定要注意。

#### ► 咳嗽

咳嗽也是其中的一个症状,特别是在运动的时候。咳嗽很少单独出现,一般也会伴随着其他的症状,比如腹痛和尿频等。

### 提醒:阑尾炎术后吃什么好?

阑尾炎手术以后要以清淡及好消化的食物为主,如小米稀粥、大米稀粥、馒头、牛奶,还有菜汤等一些好消化的食物。多食富含纤维的食物,含粗纤维的食物有增进胃肠活动,保持大便通畅的作用。因此,饮食中要配一定量的蔬菜,尤其是绿叶蔬菜为主。其他还有萝卜、香菇、木耳以及水果等。

摘自《北京晚报》

## 秋乏或悲秋试试喝“五饮”

注意力不集中,喝杯热柠檬水。脱水易导致注意力分散,柠檬水中的活性物质有助身体分泌去甲肾上腺素,这种神经递质有利于集中注意力。

压力大,喝杯牛奶甘菊茶。甘菊茶能缓解焦虑和烦躁,牛奶中的共轭亚油酸(CLA)可增加大脑血流量,抵消压力激素皮质醇的负面影响。将少量牛奶加热后倒入甘菊茶,再加少许蜂蜜,效果更佳。

情绪低落,喝杯酸奶。酸奶富含蛋白质,可提高改善情绪的神经递质水平。酸奶中还有大量益生菌,同样有助于改善情绪,对缓解抑郁有一定作用。

失眠,喝杯酸樱桃汁。入睡困难,不妨喝杯酸樱桃汁。研究发现,每天喝两次(每次一杯)酸樱桃汁,可使每晚睡眠时间增加近90分钟。酸樱桃汁是褪黑激素和色氨酸的自然食物来源,两者都有助于调节人体睡眠和清醒节律。

疲劳,喝杯绿茶。绿茶中含有茶氨酸,可增强人脑α波,促进精神放松。绿茶中的咖啡因和维生素C也有助提高大脑和全身肌肉运动效率。

摘自《中国妇女报》



## 每周运动3小时 脂肪肝风险降四成

《临床肠胃病与肝病》杂志刊登美国斯坦福大学一项新研究发现,每天休闲运动22分钟即可使脂肪肝风险降低40%以上。

为评估休闲运动量与非酒精性脂肪肝等肝病发病风险之间的关联,研究团队对2017-2018年美国国家健康和营养检查调查涉及的5529名18岁以上参与者展开研究。排除483名丙肝、乙肝、饮酒过量 and 服用脂肪源性药物超过半年的患者以及742名肝脏B超数据不合格的患者后,研究人员对剩余4303名非酒精性脂肪肝患者的相关数据展开后续分析。结果发现,每周休闲运动达标(中等强度运动至少150分钟,或高强度运动至少75分钟)可使罹患非酒精性脂肪肝的风险降低44%。新研究同时也发现,每天久坐时间超过8小时,会导致非酒精性脂肪肝发病率增加44%。研究人员对参与者运动时间的分段分析发现,每周运动150-299分钟或大于300分钟,非酒精性脂肪肝发病率可分别降低40%和49%。新研究还发现,休闲运动时间越长,罹患肝纤维化和肝硬化的风险就越低,每周运动量至少300分钟,肝纤维化和肝硬化风险可分别降低59%和63%。

研究人员表示,新研究结果表明,作为一种生活方式干预措施,每周3小时的休闲运动可显著降低非酒精性脂肪肝、肝纤维化和肝硬化风险。

摘自《生命时报》

## 护肤抓住黄金三分钟

洗澡后更需要加强保湿。

**错误二:**多喝水就能从内到外给皮肤“补水”。所谓的“肌肤缺水”,缘于综合性的因素而导致皮肤干燥或者形成皮肤紧绷感。其原因很多,有的人通过喝水可能有一定改善,但不能仅靠喝水来解决。所谓的缺水,需要根据具体的原因进行对症治疗。比如患者发生了慢性皮炎,或者是由于不良化妆品刺激,导致皮肤的干燥和紧绷,就需要进行消炎治疗。

**错误三:**多数面膜、喷雾等。面膜、喷雾只能起到暂时水合湿润作用,用多了可能过度水合,后续水分蒸发了又没有及时用乳液面霜来保湿,会让皮肤越来越干。

**错误四:**补水只补脸。生活中,人们往往更重视脸部皮肤护理,实际上全身皮肤都需要保湿,尤其是手肘、膝盖、脚后跟等部位容易干燥粗糙,变得暗沉,更不应该忽略。

摘自《生命时报》

## 用“健康食物”当零食,就“健康”了吗?

零食不仅孩子们爱吃,也为许多大人所爱。对于吃零食人们一直有种看法,认为吃零食是不好的习惯。其实,对待吃零食不能简单地一概而论,不能武断地说成是一种不健康的饮食行为。

### 吃零食也有许多好处

零食是指非正餐时间所吃的各种食物,适度地吃些零食既是一种享受,又可以提供一定量的能量和营养素,有时还可起到缓解紧张情绪的作用,尤其对处在生长发育期、营养需求旺盛的儿童青少年而言,是对正餐很好的补充。

选择零食应从营养健康的角度考虑,宜选择一些健康食物。比如:水果富含膳食纤维、维生素和矿物质,酸奶营养全面、钙含量高,坚果(核桃、杏仁、松子、花生、榛子、栗子、腰果、瓜子等)含有丰富的维生素E、微量元素及较多膳食纤维。

### 警惕“不知不觉”摄入的能量

选择这些相对健康的食物作为零食,的确比吃油炸食品、烘焙食品等更健康。但是,吃零食不加节制,也会带来健康问题。

零食是全天膳食摄入的组成部分,人们在评估能量和营养素摄入情况时,应将零食计算在内。

有些人特别注意控制一日三餐的摄入量,却忽视了来自零食的能量,一边聊天、看电视、听音乐,一边吃零食,不知不觉就摄入了不少能量。

还有人认为,这些“健康”零食所含能量低、营养丰富,用它们代替正餐可以在减少能量摄入的同时获得充足营养。其实,零食不如正餐的食物种类多,所提供的营养素远不如正餐全面和均衡,如果摄入过多,不仅会导致能量过剩,还会影响其他营养素的摄入。

### 健康吃零食,注意这几点

第一,应根据体重及正餐摄入情况选择适合自己的零食,并控制摄入量。如果三餐能量摄入较少,且对能量需求较高,可以考虑选择富含蛋白质、碳水化合物的零食加以补充;如果已步入超重或肥胖“行列”,则需要控制能量摄入,避免糖和脂肪含量较高的零食,或杜绝零食;如果三餐中蔬菜、水果摄入较少,可以选择蔬菜、水果作为零食。

第二,宜在两餐之间吃零食,以免影响正餐食欲。看电视、聊天时尽量不要吃零食,以免不知不觉摄入过多。

第三,在同类零食中应选择能量较低的,以免能量摄入过多。

第四,吃零食后要注意口腔卫生,尤其是儿童青少年,应养成早晚刷牙、减少吃零食次数、吃零食后漱口的习惯。

摘自《北京青年报》