

今年杨梅吃得过瘾吗,有没有吃出负担

# 跟着中医重新认识杨梅

记者 王怡/文 吴畅/图

一到夏天,许多应季的好吃水果又上市了,其中就包括杨梅。杨梅果肉酸甜,水分丰富,让人吃完一颗还想再来一颗。今年我市杨梅丰收,物美价廉,大家都过足了杨梅瘾。不过医生提醒,杨梅味道虽美,但也要控制好量。



## 杨梅吃多了容易上火

临海的杨女士,是忠实的杨梅爱好者。前阵子,她网购了几箱仙居杨梅,猛吃了好几天,只觉味美多汁,意犹未尽。谁想到几天后,杨女士发现舌尖起泡、牙床肿胀、喉咙也痛,到医院就诊后,医生说这是杨梅吃多了,上火了。

都说“一颗荔枝三把火”,但杨梅吃多了也容易上火吗?

“从中医的角度来讲,杨梅归经入肺、胃经,性温,味甘酸,其富含纤维素、矿物质、维生素和一定量的蛋白质、脂肪、果胶及多种对人体有益的氨基酸。”台州市立医院中医科主治中医师王月星说,此外,杨梅的药用价值也比较高,具有生津解渴,和胃消食,治烦渴、吐泻、痢疾、腹痛、涤肠胃、解酒等功效。因此,从营养学

的角度来说,不失为一种对人体有益的水果。

不过,性温的食物也有一定的特性,一旦吃多了容易上火,导致口舌生疮、大便干燥、咽干咽痛、失眠多梦、心烦焦虑等症状。因此,对于有湿热症状或容易上火的人群来说,杨梅不宜多吃。

## 胃病、便秘、高血糖人群,少吃杨梅

有慢性胃炎、胃溃疡、便秘等消化系统疾病的患者,也不宜吃太多杨梅。“因为杨梅中含有较多的柠檬酸和草酸等有机酸,会促进胃酸分泌,从而诱发疾病。”王月星说,还要注意,杨梅本身具有涩肠止泻的功效,可以治疗腹泻,因此对于便秘的人群,进食过多易导致便秘加重。

杨梅中的有机酸,还可能会损伤牙釉质,刺激牙齿和牙龈,引起牙齿酸痛等症状,或刺激口腔溃疡处,加

重疼痛。因此,患有龋齿等口腔疾病的人不适合食用,容易加重龋齿,造成牙釉质受损。

此外,杨梅味酸甜多汁,富含葡萄糖和果糖,能很快被人体吸收,多食容易导致血糖升高,所以血糖高的人需注意控制杨梅的食用量,否则不利于血糖控制。

那么,吃杨梅时,连核吞下更有助于消化吗?这种民间传言万万不可信。“杨梅核是杨梅的种子,有些人认

为,其中含有较多的纤维素,食用后能够刺激肠胃的蠕动,帮助食物进行消化吸收,对于人体来说具有通便的作用。”王月星说,但其实,杨梅核质地较硬,通常很难被胃液消化。过多食用杨梅核,容易增加人体肠胃负担,可能导致腹痛、腹胀等肠胃不适的症状。对于本身肠道就有问题,或年龄较小的人群来说,吞下杨梅核后,可能出现消化道梗阻的情况。因此,不建议吃杨梅时连核吞下。

## 吃杨梅牙齿太酸,怎么办?

夏季的空调间里,“炫”杨梅的确很爽,但也需要注意日常的摄入量。医生建议,一般每天摄入大果以7-8颗,小果9-10颗为宜。

杨梅的表面上,经常能看到一些细小的白虫,误食会导致健康问题吗?“理论上来看,杨梅上的白色小虫是可以吃的。”王月星说,它是果蝇的幼虫,以杨梅的果肉为食,但不建议吃。如果不想吃白虫,可以用盐水泡杨梅20分钟。另外杨梅上还可能

有蜘蛛网,所以一定要用盐水浸泡清洗后食用。

有些人吃多了杨梅后牙齿会酸痛,连豆腐都咬不动,怎么办?不妨试试以下几种方法。

“首先,用清水反复漱口,或者刷牙,以去除掉口腔内残留的有机酸成分,将牙齿表面的酸性物质冲洗掉,避免持续刺激牙本质的神经末梢,从而缓解不适症状。”王月星说,如果酸痛感不能缓解,可以尝试喝苏打水或

茶水。这些饮品中,含有一定的碱性成分,饮用后可以对杨梅中所含的有机酸,起到中和作用,一定程度上缓解牙齿的酸痛感。

“感觉到牙酸以后,建议立即停止食用坚硬的食物,换成好嚼食的食物,比如粥汤类,面条类,减轻牙齿的压力,缓解牙神经的负担。”王月星说,通常情况下,这种酸痛的情况,一两天后,牙齿也会自行恢复。

□提醒

## 7岁男孩肚子疼 竟是肾出了问题

通讯员 刘征吉

孩子肚子疼,家长往往先想到急性胃肠炎或者阑尾炎,但7岁的男孩乐乐(化名)肚子疼,却查出了重度肾积水,而且已经影响到孩子的肾功能。若不及时处理,可能出现尿毒症等严重后果。

因为肚子疼,乐乐妈妈带着乐乐来到台州医院,辗转转到小儿外科就诊。她告诉医生,自己怀孕28周时,产检B超提示胎儿肾脏轻度积水,但孩子出生后一直没有与泌尿系统相关的腹痛、腰疼等不舒服的表现,所以大家也就没在意肾积水这个问题,没有定期到医院复查B超。

医生对乐乐进行超声检查时,发现原先的轻度肾积水,由于多年来的疏忽,不经意间已经变成重度肾积水,左肾功能已经受到影响。

小儿外科立即安排乐乐住院治疗,并进一步进行泌尿系磁共振检查,乐乐被诊断为左肾重度积水、肾盂输尿管连接部狭窄。

小儿外科林军团队采用腹腔镜微创治疗给乐乐实施了手术。术后经过检查,左肾积水得到明显改善,目前乐乐已经顺利出院。

小儿肾积水到底是怎么回事?发现宝宝患有肾积水,该怎么办?

尿液在肾脏产生后,会进入一个叫肾盂的地方,随后通过肾盂进入输尿管,流入膀胱存储起来,当有尿意时,经过尿道排出。尿液从产生到排出体外的这个“流水线”,就是我们说的泌尿系统。肾积水,就是尿液产生后,不能顺利往下走,“流水线”卡壳了,肾脏会被尿液撑得越来越大,越来越薄。小儿肾积水,绝大多数都是由肾盂输尿管连接部梗阻造成。男孩比女孩多见,左侧积水多于右侧。

大部分患儿无症状,多在B超检查时发现。重度肾积水患儿可摸到腹部包块,部分患儿会随着肾积水增大,出现腰痛、腹痛、血尿、尿痛、尿频等。

肾积水时,可能会出现腰腹部酸痛或胀痛、呕吐、尿量减少。当肾积水引起肾功能障碍时,孩子尿液排出受阻、肾盂扩大、肾内压增加、肾组织血管受压,导致肾脏萎缩破坏肾功能。结石也是小儿肾积水的危害,结石阻塞尿道并发肾积水;肾积水又诱发结石形成,两者互为因果。

轻度肾积水且无明显症状,可随诊观察,定期复查,监测肾积水变化情况。中重度肾积水或有症状的肾积水,需要专业小儿外科医生综合分析衡量,作出治疗选择。严重肾积水不治疗,可引起肾功能损害、肾萎缩、泌尿系统反复感染、尿毒症等严重并发症。

林军提醒,准妈妈们在怀孕产检时,如果B超提示胎儿肾脏有积水,一定要按时复查泌尿系B超,定期监测肾积水的变化情况。此外,平时孩子如出现腹痛、发热等不适,也要警惕肾积水。