



由春入夏,各路水果如约而至。如果这时候有人说,你可能并不会吃水果,你信吗?但是,真有人因不会吃水果导致生病,甚至有人还因此出现神志不清、胡言乱语的症状。这是怎么回事?或许你应该了解一下,水果到底该怎么吃? 据蝌蚪五线谱

乱吃水果 或导致神志不清?!

“吃荔枝会上火”是常识?

最近荔枝已上市,很多人爱吃荔枝,也知道一句俗语:“一个荔枝三把火。”因为吃多了荔枝真的会感觉口干舌燥,严重的还会出现口腔溃疡,所以人们通常都认为“吃荔枝的确会上火”。

实际上,荔枝吃多了会出现口干或者口腔溃疡并不是因为上火。主要原因其实是荔枝属于高糖水果,高糖会让口腔处于高渗状态,就会让你感觉口干舌燥。同时,由于荔枝果肉容易塞牙缝里,高糖分的残渣也会给口腔内的细菌带来养料,导致细菌大量繁殖,造成口腔溃疡,甚至还会伴随有牙龈发炎、肿痛等症状。

此外,过量食用荔枝还会导致“荔枝病”

的发生。“荔枝病”在临床上主要表现为低血糖,伴有面色苍白,头晕心慌,饥饿,大汗,乏力等症状。这是因为,荔枝含有大量果糖,果糖进入体内转化成葡萄糖需要一段时间,而胰岛素在人体进食荔枝后就开始消耗血液里的葡萄糖,且荔枝吃太多以后增加了饱腹感,又会影响到其他食物摄入,从而造成了低血糖。

如在短时间内进食大量荔枝后发生头晕、乏力、出虚汗等轻度症状者,可先服用葡萄糖水或白糖水,然后及时到医院就诊。

因此医生会建议,成人每天荔枝摄入量应不超过10颗,儿童5-6颗就够了,千万不要吃太多。

光吃甘蔗不喝水,差点精神错乱?

去年春节期间突然流行吃砂糖橘,有报道称,一位短视频主播在炫耀了一筐她妈妈买的砂糖橘并全部吃完后,竟出现神志不清的状况,直接被送进了医院。

前不久,又有一则关于吃橘子和甘蔗后导致精神错乱的新闻上了热搜:广东惠州市一名四十多岁的长途货车司机,在出车期间连续一周每天大量啃甘蔗、吃橘子解渴,结果导致神志不清,出现胡言乱语的症状,家人急忙将其送往医院救治。所幸,因救治及时,该男子已无大碍。

经医生描述,该男子是因食用了大量的含糖水果,外加长途奔波时饮水不足,体内水分过度丢失,导致身体处于高糖高渗状态,而出现了上述症状。

所谓高糖高渗状态,就是指血糖大于

33.3mmol/L,伴有高血浆渗透压和严重脱水状态而没有明显的酮症倾向的综合症。高糖高渗状态在临床也被称为非酮性高渗性糖尿病昏迷。它指的是患者身体处于应激状态之下,体内胰岛素分泌相对不足,此时胰岛素反调节激素分泌却大量增加,肝糖迅速释放而导致的严重高血糖。血糖过高导致出现高渗性高血糖状态,会引发精神异常,这也是糖尿病的严重急性并发症之一,甚至会有死亡的风险。

这种急症一般要经过大量补液、静脉应用胰岛素和镇静剂等抢救治疗措施。因此医生提醒“糖友”们:日常摄入水果的量和种类需严格谨慎,一旦出现口干、多饮、消瘦症状,需及时监测血糖变化。

分清“高糖”与“低糖”

水果可分为低糖水果和高糖水果两类。低糖水果指每100克水果中含糖量少于10克的水果。包括柠檬、西瓜、橙子、柚子、桃子、李子、杏、枇杷、菠萝、草莓、樱桃、黄瓜、西红柿等,所含糖量最低的是柠檬;高糖水果指的是每100克水果中含糖量多于10克的水果,又可分为以下两类:每100克水果中含糖量为11-20克的水果,包括香

蕉、石榴、甜瓜、橘子、苹果、梨、葡萄、荔枝、芒果等;每100克水果中含糖量高于20克的水果,包括柿子、哈密瓜、冬枣、山楂等。

研究表明,砂糖桔的含糖量为10%-11%左右,也就是说,每100克的砂糖橘中含有10-11克左右的糖分。而甘蔗的含糖量则更高,为17%-18%。所以,二者皆为高糖分水果。

如何科学地吃水果?

其实,这里说的糖分多是蔗糖、葡萄糖、果糖等,这种糖很容易被机体消化吸收,因此食用后短时间内人的血糖会明显升高。所以如何把握好进食的量、进食时间、水果种类以及进食方式,这是很有学问的。

那么究竟该如何吃水果呢?

首先是把握好吃水果的时间。水果一般在两次正餐中间(如上午10点或下午3点)进食较好,这样可以避免一次性摄入过多的碳水化合物而使胰腺负担过重。一般不提倡在餐前或餐后立即吃水果。

吃水果的种类也应该根据自身的身体状况进行选择。比方说,如果有控糖需求的人(糖尿病患者),应该选择含糖量相对较低及升高血糖速度较慢的水果;如果是低血糖

的人,可以多吃一些高糖水果,补充身体的糖分。具体可以参考上述的水果分类。

其次是吃水果的量。再好吃的水果也要有所控制,不要一吃就停不下来。根据2021年发布的《中国居民膳食指南》,各个年龄段所摄入水果量具体数值如下:18岁以上成人摄入量为200-350克/天;65岁以上老年人的摄入量为200-300克/天。对应这个量适当进食应该是相对健康的。

最后,吃水果的方式建议尽量不要榨汁,直接吃新鲜水果比较好。水果被榨成汁后,一来榨汁过程中会损失很多营养成分,比如维生素C会被氧化破坏,二来如果丢掉果渣,更浪费了大量的膳食纤维和矿物质。所以喝果汁看似健康,其实不然。

据新华

社电《参考消息》10

日刊登英国广播公司电台网

站报道《运动与健康:跳舞为什么

是强身健体、改善大脑的最佳途径》。报

道摘要如下:

跳舞不但能改善你的精神健康和记忆力,还能减轻疼痛,甚至比传统运动更有益于大脑和强身健体。

跳舞更有益 大脑和身体

在一项研究中,牛津大学的研究人员发现,与他人一道有节奏地翩翩起舞能显著提高参与者的社交纽带情感。他们还发现跳舞对参与者的疼痛忍耐力有惊人的影响。研究显示,只要跳10分钟的舞,就可以释放能缓解疼痛的内啡肽,它是一种能让人感觉喜悦的激素。

澳大利亚一个研究小组调查

了近5万人的兴趣爱好,之

后对他们进行长达12年的跟

踪,他们发现的结果令人吃惊。跳舞

与中风和突发心脏病风险降低46%有

关,这个降低程度比同样强度的其他类

型运动要高。

另外一项研究用了5年时间跟踪年长者的兴趣和爱好,结果发现跳舞与大幅减少老年痴呆症有关,高达76%。

一项涉及健康志愿者的研究中发现,只要跳30分钟的萨尔萨舞,仅一节课后就能把空间工作记忆提高18%。令人惊讶的是,大脑成像研究显示,学习跳舞可以大大增加大脑的海马体——该区域在记忆力和方向定位方面扮演重要角色。

在一项长期研究中,60多岁的志愿者被要求或者学习跳舞(每周一次)连续18个月,或者做一种更传统的运动。18个月后,大脑扫描揭示,两组人的大脑海马体体积都有增加,但改变更大的则是跳舞那组。

跳舞是增加体力的一种可贵方式,它可以使心跳每分钟达到140次以上,并帮助燃烧更多卡路里——大约每30分钟340卡路里。跳舞很好地结合了高强度和低强度动作。此外,学习新舞步也是挑战大脑的有趣方式。



为您服务

收费标准:120元/cm高度/天 本栏目每周一至周六刊出

广告热线:66709358 13876786958

求职、家教、家政300元/CM高度/周

以下信息仅供参考,不作为法律依据,如有疑问请向本栏目咨询,本栏目不承担

为更好地服务全省各市县客户
本栏目特与海南省各市县邮政局合作,让您在当地邮局就能轻松办理广告、招聘、
出租转让、遗失声明等分类广告。

琼海邮政局:15595967253 万宁邮政局:13807626186
屯昌邮政局:18907519923 儋州邮政局:13976783383

遗失声明

遗失声明

刘玲玲(身份证:411322198707012469)遗失准迁证,证号:琼准字01198759号,声明作废。

遗失声明

东方城东桥二便利商行遗失食品经营许可证副本,编号:JY14690070017133,声明作废。

灭失声明

灭失声明

本人曾祥吉,身份证号码:46002619800616247X,名下摩托车(车牌号琼C4A449,车架号LFHP-CJLC331060656,发动机号303001020)于2014年7月18日因受到台风“威马逊”自然灾害造成整车灭失。此机动车整车、行驶证、登记证书、车牌号已灭失,现特声明作废。

公示

海南正业精细化工有限公司绿色高效农药原药循环经济

项目环境影响评价报告书(征求意见稿)公示

本项目环境影响评价报告书(征求意见稿)已完成,根据《环境影响评价公众参与办法》,将项目环境影响评价报告书(征求意见稿)进行公示。

1.环境影响评价报告书(征求意见稿)全文及公众意见表的网络链接如下:公众可自行下载电子版;也可通过现场查看纸质报告书的方式。报告书电子版及公众意见获取方式:海南省生态环境厅-业务系统-企业自主公示(<http://hmssth.hainan.gov.cn:8007/hbcenter/qyzzhpyysgsindex.jsp>)。

2.征求以本项目厂址为中心、长5km、宽5km的矩形区域内的公民、法人和其他组织的意见。欢迎您针对该项目及环保方面提出自己的看法(不接受与环境保护无关的问题)。

3.公众提出意见的方式和途径:下载公众意见表进行填写,通过信函、电子邮件等方式,向建设单位提交该公众意见表。

4.公众意见表提交的时间:自公示之日起十个工作日。

5.建设单位:海南正业精细化工有限公司,联系人:王总;通讯地址:海南省洋浦经济开发区滨海大道70号;联系电话:0898-28827080;E-mail:470027431@qq.com。