

柿子上市季节胃结石患者增多？

不空腹大量食用不用担心

秋季正是柿子、山楂等水果上市的季节,关于食用柿子、山楂引发胃结石的讨论也逐渐增多。“空腹吃山楂胃里长结石”“秋天吃柿子容易胃结石是真的吗”等话题近日登上热搜。

11月1日,游客在浙江省衢州市衢江区峡川镇东坪村的柿子树下露营赏秋(无人机照片)。
新华社发(胡学军 摄)



10月30日,郑州大学第一附属医院消化科主任刘冰榕和东南大学附属中大医院消化内科副主任医师尹莹均向人民日报健康客户端记者表示,胃结石

的发病确实有一定季节性,在柿子上市的季节,到门诊就医的胃结石患者会略有增多。不过,不必对于进食柿子、山楂引发的胃结石风险过于恐慌,注意食

用的量即可,尽量避免空腹进食。

“柿子、山楂等水果中含有鞣酸,这种物质会在胃酸的作用下聚集成团,形成一些块状结构。随着胃部的蠕动挤压,块状结构沉积的多了,就形成了胃结石。”刘冰榕介绍,不食用未成熟的果子,不空腹食用柿子,也不要一次性大量食用,对于预防胃结石来说都很重要。

“大部分人一般不会一次性食用太多的柿子,因此即使形成了胃结石,体积也往往比较小,可能随着胃肠道蠕动自然排出。”尹莹告诉人民日报健康客户端记者,轻症的胃石患者可以没有症状,部分胃结石患者,可能会有上腹部不适感,如反酸、腹痛、饱胀、嗝气等,严重的患者可能出现消化道出血或消化道梗阻症状。

尹莹介绍,胃石主要是鞣酸与蛋白在胃酸的作用下形成的不溶于水的沉淀,对于症状不严重的胃结石患者,医生有时会建议先尝试喝可乐的方式溶石治疗。如果胃石症状明显,或出现消化道出血或胃肠道梗阻等情况,则需要及时正规医院就诊,进行干预。刘冰榕则提醒,一些情况下,胃结石与胃黏膜反复接触摩擦可能引发胃溃疡,此类情况容易误诊,应当通过胃镜等方式明确病因。胃肠动力不足、消化能力较弱的人群,如出现胃部明显不适感,最好到消化内科就诊。

武星如
健康时报网(来源:人民日报健康客户端)

哪种颜色的葡萄吃起来更健康

葡萄的起源可以追溯到数千年前的中国和西亚地区。几千年以来,葡萄一直是一种重要的水果类零食,它有不同的颜色。到底哪种颜色的葡萄更好,完全取决于消费者的偏好。

在市面上,红葡萄的常见品种包括赤霞珠、吐鲁番、美乐和黑皮诺等,紫葡萄的常见品种包括巨峰、龙眼、夏黑和玫瑰香等,绿葡萄的常见品种包括碧香无核、森田尼无核、阳光玫瑰和绿玫瑰等。十几年前,市面上的葡萄种类以红色和紫色葡萄为主,而近些年绿色葡萄又成为了新宠。

不同颜色的葡萄其实在口味和口感上差别比较大,那么它们在营养价值和功效上的差别大吗?

常吃葡萄对人体有哪些健康益处

- ◎**改善皮肤弹性:**存在于葡萄中的植物营养素可以改善皮肤弹性,让皮肤呈现出健康的光泽。
- ◎**减轻皮肤暗斑和细纹:**食用葡萄可以通过保护皮肤细胞免受紫外线辐射的有害影响来防止出现衰老的迹象。葡萄中的抗氧化剂能减轻暗斑和细纹。
- ◎**改善注意力和情绪:**食用葡萄能增加注意力的持续时间,帮助改善情绪。
- ◎**降低肠易激综合征的患病率:**葡萄属于发酵性碳水化合物含量低的水果。美国农业部的营养科学家发表在《营养素》上的研究结果显示,每天食用2-3份发酵性碳水化合物含量低的新鲜水果有助于降低患肠易激综合征(IBS)的风险,并防止IBS患者的病情发作。
- ◎**葡萄的其他潜在健康益处:**包括保护眼睛健康、改善关节的灵活性和柔韧性、减少患心血管疾病的风险(如高胆固醇和高血压)、减轻氧化应激、促进结肠健康。

各种颜色葡萄在营养成分上的共同点

- ◎**含有酚类化合物:**红葡萄、绿葡萄和紫葡萄的饱和脂肪、钠和胆固醇含量都较低。所有颜色的葡萄都含有多酚,它存在于葡萄的果皮、果肉和葡萄籽中。多酚能促进抗氧化活性,从而起到支持心脏健康和延缓衰老的作用。
- 葡萄含有的生物活性分子包括:酚酸、黄酮类化合物、二苯乙烯(一类重要的非黄酮类植物化学物质)和原花色素(凝缩类丹宁)。这些化合物能起到抗氧化、抗炎、抗菌和抗癌作用。葡萄中的酚类化合物包括:咖啡酸、儿茶素没食子酸酯、表儿茶素、没食子酸和原儿茶酸。
- ◎**含有大量的维生素、矿物质和膳食纤维:**每天食用1杯葡萄能满足人体每日对维生素C需求量的

20%。葡萄含有的维生素C能支持免疫系统健康、结缔组织发育和伤口愈合。葡萄富含的钾对血压、胆固醇、神经信号传递、心脏、肾脏、骨骼和肺的健康都有益处。葡萄含有的维生素K有助于血液凝结和骨骼健康。

韩国建国大学医学院的儿科学家发表在《小儿胃病学、肝病学和营养学》上的研究结果显示,葡萄含有的膳食纤维具有治疗和预防便秘的功效。摄入适量的膳食纤维能促进肠道蠕动和改善消化功能,帮助保持健康的体重。

◎**是白藜芦醇和紫檀芪的来源:**伊朗沙希德·贝赫什提医科大学的医学伦理学家发表在《生物医学》上的研究结果显示,葡萄是强效的抗氧化剂白藜芦醇和紫檀芪的来源。美国科罗拉多大学丹佛分校的药物科学家发表在《营养学杂志》上的研究结果显示,葡萄含有的白藜芦醇具有抗氧化、抗炎、抗癌和保护心脏和神经的特性。

各种颜色葡萄的差异

- ◎**味道:**红葡萄的味道比绿葡萄甜,绿葡萄吃起来有股酸味。
- ◎**红葡萄和紫葡萄的槲皮素、类黄酮含量更高:**与绿葡萄相比,红葡萄和紫葡萄含有更多的槲皮素、类黄酮和植物营养素,它们能中和有害的自由基,降低患多种慢性病的风险。
- ◎**红葡萄的白藜芦醇含量更高:**三种颜色的葡萄都含有白藜芦醇,但红葡萄和紫葡萄的白藜芦醇含量要高于绿葡萄。绿葡萄是一种自然产生的变异种,它是由自然交配产生的,没有人工干预的基因改变。然而,这种变异阻止了花青素的大量生成,从而降低了它的抗氧化剂含量,这就是红葡萄和紫葡萄更健康的原因。
- 此外,由于红葡萄果皮与果肉的比例要高于绿葡萄,因此它的白藜芦醇浓度更高,也就具有更强的抗氧化和抗炎性能。
- 白藜芦醇存在于葡萄皮中。白葡萄酒是用脱皮的葡萄制成的,而红葡萄酒是用带皮葡萄制成的。这就是红葡萄酒含有白藜芦醇而白葡萄酒不含白藜芦醇的原因。
- ◎**多酚的表现形式不同:**绿葡萄的多酚大多数表现为黄烷醇的形式,而红葡萄的大多数多酚表现为花青素的形式。花青素是让红葡萄呈现出红色果皮的色素。马来西亚博特拉大学的健康科学家发表在《食品与营养研究》上的研究结果显示,花青素具有抗氧化、抗癌、抗炎、抗菌和抗糖尿病的作用。美



河北唐山市丰润区西孝义村农民在果园采摘葡萄。(资料图片) 新华社发(朱大勇 摄)



农民在浙江湖州市德清县恒星村一个葡萄园采摘葡萄。(资料图片) 新华社发(倪立芳 摄)

国纽约西奈山伊坎医学院的肿瘤学家要求30名年龄在50岁以上的人每天食用150-450克葡萄,持续2周。发表在《营养学杂志》上的研究结果显示,他们体内结直肠癌风险的标志物下降了。

从葡萄皮中提取的花青素可用作食品添加剂,用于果酱和饮料。

任何种类都没有治疗作用且含大量葡萄糖不宜多吃

尽管葡萄是支持健康的营养饮食的一部分,但它既不能治疗任何疾病,也无法取代医学护理。身体健康的成年人建议每天吃100-200克葡萄,儿童每天不应超过50克。

葡萄含有大量的葡萄糖,如果食用过多,就会造成糖分在口腔中停留过久,引起龋齿和蛀牙;进入血液后引起血糖升高,诱发糖尿病,导致肥胖的发生;食用过多的葡萄还可能会引起腹胀、腹痛和腹泻等消化不良的症状。因此,适量食用葡萄对身体健康有益,过量食用适得其反。

文/刘春华(北京市顺义区马坡镇卫生院 中医科副主任医师)
人民网(来源:北京青年报)