

冬天吃甘蔗 警惕清甜背后的风险

在秋冬季节,甘蔗以其独特的甘甜成为了许多人的心头好,口味清甜、新鲜多汁,吃起来非常爽口。甘蔗虽好吃,但食用不当也可能带来一定的风险。近期,杭州的王女士因食用了看似完好的甘蔗后,却出现了头晕、呕吐等症状,经医生诊断,原来是甘蔗霉变导致的中毒事件。王女士食用的甘蔗外表并无明显异样,但内部已悄然变质,产生了剧毒的3-硝基丙酸。新鲜的甘蔗有什么营养作用?我们又如何分辨出变质甘蔗,避免购买到变质甘蔗呢?

甘蔗是药食同源的食材 具有清热生津、解毒、润燥等作用

新鲜的甘蔗是具有多种健康功效的,其价值不仅限于甜甜的口感,它还是一种药食同源的食材,具有清热生津、润燥和中、解毒的多重功效。因此,民间流传着“一根甘蔗五服药”的说法,形象地表达了甘蔗在某些特定情境下,能发挥出类似药物的治疗作用。

甘蔗性味甘寒,能清热生津,对于因热病而伤津、心烦口渴的人来说,甘蔗犹如一剂清凉的良药。同时,甘蔗还具有润燥和中的功效,对于肺燥咳嗽、胃热呕吐等症状,甘蔗的润燥之力能够带来显著的缓解。此外,甘蔗中的某些成分还具有一定的解毒作用,能够辅助人体排出有害物质,维护身体的健康。

然而,“一根甘蔗五服药”并非意味着甘蔗能直接替代五种药物,而是强调其在某些方面的药用价值。在享受甘蔗带来的甜美与滋养时,我们应理性看待其药用效果,不可盲目夸大。

霉变后即使加热处理毒性依然存在

应急总医院副院长、消化内科兼感染性疾病科主任刘晓川介绍说,原来,甘蔗在霉变过程中会产生一种名为3-硝基丙酸的剧毒物质,这种毒素在高温下也难以被破坏。一旦甘蔗霉变,即使经过加热处理,其毒性依然存在。

霉变的原理在于甘蔗含糖量高、水分充足,在收获、运输和储存过程中容易受到损伤,为霉菌的生长提供了肥沃的土壤。当甘蔗存放不当或时间过长时,就会发生霉变,产生包括甘蔗单孢菌、串珠镰刀菌、节菱孢菌等在内的多种霉菌。这些霉菌在生长繁殖过程中会大量产生毒素,其中节菱孢霉菌产生的3-硝基丙酸毒素具有强烈的神经毒性,能够损伤人体的中枢神经系统。

警惕红心、带酒味或酸味的甘蔗 储存时间不宜过长

再来教大家分辨一下如何知道自己发生了甘蔗中毒情况,甘蔗中毒的症状通常分为初期、中期和晚期。初期症状包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化道症状;中期症状则包括头痛、头晕、视力模糊、复视等神经系统症状;晚期症状可能包括抽搐、昏迷、呼吸衰竭等严重症状,甚至危及生命。轻度中毒患者经过及时治疗,一般预后良好。然而,重度中毒患者可能出现多器官功能衰竭等严重并发症,甚至死亡。因此,在发现甘蔗中毒症状

这些水果在食用时也要注意健康隐患

除了甘蔗外,还有一些水果在食用时也需要特别注意方式或数量,以避免出现健康问题。以下列举几种常见的水果及其注意事项:

山楂:山楂味酸,过量食用可能刺激胃黏膜,导致胃酸分泌过多,引发胃痛、反酸等症状。此外,山楂中的有机酸可能与某些药物(如磺胺类药物)发生反应,影响药效。因此,在食用山楂时应适量控制,并避免与药物同时食用。

柿子:柿子中含有大量的鞣酸和果胶,空腹食用时可能形成胃柿石,导致腹痛、呕吐等症状。此外,柿子中的糖分较高,糖尿病患者应谨慎食用。为了避免形成胃柿石,建议在饭后食用柿子,并适量控制摄入量。

荔枝:荔枝中含有一种能降低血糖的物质——次甘氨酸A,大量食用荔枝可能导致低血糖反应



在广西柳州市融安县浮石镇长龙村,农民在田间搬运甘蔗。(资料照片)

新华社发(谭克兴 摄)

时,应立即就医治疗,以减少并发症的发生和提高治愈率。

为了避免买到不新鲜的甘蔗导致中毒,在购买、储存甘蔗时要注意以下几点——

购买时仔细检查:在购买甘蔗时,要仔细检查甘蔗的外观、质地和味道。新鲜甘蔗应色泽鲜亮,质地脆嫩,甜味浓郁。避免购买色泽灰暗、质地变软,带有酒味或酸味的霉变甘蔗。

储存时注意条件:甘蔗应储存在阴凉干燥处,避免潮湿和高温环境。储存时间不宜过长,最好尽快食用完毕。

避免食用红心甘蔗:红心甘蔗是霉变甘蔗的典型特征之一。如果发现甘蔗内部呈淡褐色或红色,应立即丢弃,切勿食用。

糖尿病、脾胃虚寒等人群不宜食用甘蔗

基于甘蔗的质地和性质等特点,以下这些人群要尽量避免吃甘蔗——

糖尿病患者:甘蔗富含糖分,且主要为天然蔗糖,升糖指数高。糖尿病患者食用后可能导致血糖急剧升高,加重病情。

脾胃虚寒者:甘蔗性味甘寒,脾胃虚寒者食用后可能加重脾胃虚寒症状,如腹痛、腹泻等。这是因为甘蔗的寒性会刺激脾胃,导致脾胃功能下降。

牙齿敏感者:甘蔗质地较硬,咀嚼过程中可能对牙齿造成损伤。牙齿敏感者食用甘蔗后可能出现牙痛、牙酸等症状。

孕妇:孕妇在怀孕期间需要特别注意饮食安全。甘蔗虽然营养丰富,但过量食用可能导致血糖升高、体重增加等问题。此外,甘蔗中的某些成分可能与孕妇体内的激素水平相互作用,影响胎儿的正常发育。

(俗称“荔枝病”),表现为头晕、乏力、出汗等症状。此外,荔枝中的糖分较高,糖尿病患者应谨慎食用。为了预防荔枝病的发生,建议适量食用荔枝,并避免空腹食用。

菠萝:菠萝中含有菠萝蛋白酶,这种酶能分解蛋白质,对口腔黏膜和胃黏膜有一定的刺激作用。此外,菠萝中的糖分也较高,糖尿病患者应谨慎食用。为了减轻菠萝对口腔黏膜的刺激作用,建议在食用前将菠萝用盐水浸泡一段时间。

榴莲:榴莲热量较高,且含有较多的脂肪和糖分,过量食用可能导致肥胖、糖尿病等问题。此外,榴莲的刺激性气味可能加重某些人的胃肠道症状。因此,在食用榴莲时应适当控制摄入量,并避免过量食用导致健康问题。莫鹏(应急总医院) 人民网(来源:北京青年报)

科学吃好冬日美食

北方的饺子、南方的汤圆,是冬至的“节令饭”。无论是吃饺子还是汤圆,为了健康着想,以下提示请收好。

蒸煮不煎炸

蒸煮的方式能最大程度地保留食物的原始风味和营养成分。煎炸等高温的烹饪方式,容易产生一些有害物质,还会增加油脂的摄入量,从而加重肠胃的负担。

趁热不赶烫

一般来说,食物的最佳入口温度是10℃至40℃左右,刚出锅的饺子、汤圆温度可达70℃至80℃,此时吃下会对口腔、食管黏膜造成热损伤。建议煮熟后晾凉到适宜的温度再食用。

主食少吃些

饺子和汤圆的碳水、脂肪、糖分等含量较高,食用时记得减少主食和其他高油脂食物的摄入量。可以在食用时搭配一些低热量的蔬菜,以增加饱腹感。

餐后适量动

餐后1小时左右可以到户外散步或做些舒缓的运动,促进胃肠道蠕动、帮助消化、避免胀气、腹痛,还可以达到吃动平衡的状态。

保存需妥当

将未吃完的饺子或汤圆分装到小包装中,每次只取一包,这样可以减少反复解冻和冷冻的次数,保持食物的新鲜度。并在食品袋上标记好保存的日期,可以帮助避免食用过期食品。如果发现速冻饺子或汤圆有异味、变色或者包装破损,请勿食用。