

# 肠胃虚弱时,水果不妨煮着吃

## 加热后仍然营养丰富,适合消化能力弱的人群

■ 本报记者 陈怡

很多人把水果吃到饱当成海南之行的目的,因为这里有红毛丹、山竹、椰子、芒果等几十种热带水果,放眼望去,红的、绿的、紫的……应有尽有。然而,不少游客由于过量食用生鲜水果,导致肠胃受到刺激,出现消化不良、腹泻等症状。食品专家提醒:不少水果有寒性,如果适当煮熟一下,能减弱寒性,利于消化吸收。

对于很多海南人来说,水果煮着吃是一件很不可思议的事情。不少人还认为,水果富含维生素C,加热后维生素遭到破坏,水果就没啥营养了。

海南大学食品学院教授林向东认为,维生素C的摄取渠道很多,有蔬菜、水果,没有必要因此而限制了水果的食用方法。比如富含维生素C的青椒,每100克里维生素C含量高达80毫克,远高于苹果、梨、桃、香蕉、葡萄之类的日常水果,但中国家庭从来都是毫不犹豫地把它扔进热锅里炒熟。

苹果、梨、桃等水果中维生素C含量并不高,熟吃水果除了损失一些维生素C、矿物质、膳食纤维并不损失,抗氧化物质的损失也不大。对于那些维生素C含量比较低的水果来说,煮熟吃仍然营养丰富。



### 热蒸橙子

**治疗效果:**治咳嗽,秒杀一切止咳消炎药

橙皮里有两种成分具有止咳化痰的功效,一个是那可汀,一个是橙皮油。这两种成分,只有在蒸煮之后才会从橙皮中分解出来。尤其适合久咳不愈的小孩子吃。蒸煮时绝不能加盐,摄入的盐分过多反而容易引起支气管痉挛导致咳嗽加剧。而且蒸橙子只针对热咳,对风寒引起的咳嗽不管用。

**煮食方法:**

- 1、首先,你要有一只新鲜的橙宝宝。
- 2、用盐水至少浸泡洗净的橙子20分钟,去除橙子表面的果蜡。
- 3、刀切橙子一头要用洁净的碗蒸橙子,水沸腾后一定加盖小火再蒸15分钟。
- 4、这里提示一下,之前切下来的“小帽子”不要丢,要盖上一一起蒸。
- 5、蒸熟的橙子,果皮很容易就剥下来。

### 热蒸柚子

**治疗效果:**清火、化痰、祛肠中恶气

柚子是秋季成熟的水果,有“天然水果罐头”之称。容易上火的人,吃柚

# 老人初春食补强体质

## 选择清淡、易消化饮食,勿过精过细

■ 见习记者 缪影影

春季既是万物复苏的好时节,又掩藏着诸多的健康“杀手”。体质基础较弱的老年人,初春时该如何养生强体呢?中医建议食补增强体质。

初春时节,天气易反复,早晚温差大,老年人体质基础较弱,并且不少老人患有高血压、糖尿病、冠心病等需长期服药的基础疾病,容易患感冒从而诱发旧疾发作、加重病情。同时,海南的初春气温回升快、空气较湿润,适宜于细菌、病毒等微生物的繁殖扩散和蚊虫滋生。

针对初春气温反复、温差大的状况,海南省中医院消化内科主任医师杨永和建议早春期间的营养结构以高热量为主,以便提高对能量的摄取来维持体温。老年人可选食谷类制品以及芝麻、花生、核桃等食物,同时多吃富含蛋白质的食品,如鸡蛋、鱼类、虾、豆制品等。

面对初春细菌、病毒微生物繁殖和蚊虫滋生的状况,杨永和建议老年

人多吃蔬菜、水果提高对维生素和无机盐的摄取量。老年人可多选食西红柿、油菜、青椒等新鲜蔬菜和柠檬、柑橘等水果,补充维生素C;多选食芝麻、菜花、青色卷心菜等补充维生素E,从而提高身体的免疫力和抵抗力。

此外,春为肝气旺时,肝的功能偏亢则会伤及脾,影响脾的消化吸收功能,所以春季易出现脾胃虚弱的病症,建议老年人少食酸味食物,应多食甘温性的食物,如大枣、山药等。

总体而言,老年人应选择清淡、易消化的饮食;还应注意食物的精细搭配,不可过分偏细、偏精;同时配以适当的体育运动。他强调,无论食补还是药补,都要根据个人体质来补。

有肠胃疾病的老人,建议少食酸性食物,切忌食用太甜、油炸、生冷及不易消化的食物,以免损伤胃肠功能。

同时,海南初春时,多有关节炎较高的天气,杨永和建议,老年人多喝凉白开水补充水分;体质较热的老年人可适当喝些绿茶,体寒或肠胃不适者可选喝红茶。

■ 见习记者 缪影影

春季阳气生发、万物始生,人应顺应季节变化,及时调整饮食起居,稳固身体健康的基础。那么,春季我们应该如何顺时养生呢?

海南省中医院消化内科主任医师杨永和建议,春季易使肝火旺,因而打好护肝之战最为重要。

### 起居:早睡早起养肝血

“如今很多人习惯于过夜生活,熬夜工作娱乐。但是,长期熬夜,睡眠得不到保障,会导致人体免疫力下降,身体更容易被各种病毒侵袭。”杨永和建议。

养肝血的最好办法就是按时就寝,保证睡眠充足;早晨是一天当中人体吸收最旺盛的时段,但长期熬夜的人,基本上是不吃早餐的,因而睡眠不足外,还有营养不足的状况,更加降低了自身抵抗力和免疫力。

医生建议,人们应尽量早睡早起,顺应日出节奏,以助体内阳气升发,逐步提

高自身免疫力。

### 饮食:饮酒辛辣伤肝

“春节后,医院里多了不少因喝酒过量引发胃出血,甚至引发肝炎的患者。”杨永和介绍,40岁以上的男性,60%左右患有脂肪肝、酒精肝。

养肝最忌过度饮酒。人体摄入的酒精通过肝脏解毒,过量饮酒对肝脏是一种伤害,且容易引发体内潜伏的病毒发作。因此,杨永和建议,春季养肝尽量不喝酒或少喝酒;在饮食上应少吃辛辣刺激食物。

春季养肝护肝应首选辛甘的食物辅助阳气挥发,如韭菜、豆芽、柑橘、葱、蒜、香菜、蜂蜜之类,既能疏风散寒,又能杀灭病菌;同时,鸡肝、鸭血、菠菜等也有舒肝养血的功效。

如果春季多吃酸味食物,会使得肝气过剩而损伤脾胃。甘味入脾,春季多吃甜味食物,如大枣、山药等,少食酸味食物,如山楂、酸梅等,补益脾气的同时,可以防止肝气过旺,为夏季养生打好基础。

子可以降火气、抑制口腔溃疡。

只吃柚子肉,就浪费了柚子皮中的橙皮苷和柚皮苷等活性物质,这些可降低血液循环的黏稠度,减少血栓的形成,有效预防中老年人中风的发生。所以加柚子皮一起蒸着吃,才是最好的吃法。

**煮食方法:**

- 1、将鲜柚的肉剥离出来,去除柚皮里面那个白瓢。
- 2、将柚子皮与柚子肉隔水蒸后加蜜糖食用。

专家有话说:小宝宝可以吃,但不宜多吃。

### 热蒸带皮苹果

**治疗效果:**蒸吃止泻、排毒、易消化

你知道吗?苹果生吃治便秘,熟吃治腹泻。

苹果蒸着熟吃,其中的果胶煮过以后,不仅能吸收细菌和毒素,而且还有收敛、止泻的功效,并且更易消化。

**煮食方法:**

- 1、将苹果带皮切成小片。
- 2、放入小碗中,隔水蒸5分钟即可。
- 3、稍稍冷却后,即可食用。

## 健康贴士

### 皮肤黑色素也可能致癌

美国一项新研究显示,人体在离开海滩或日光浴床后的几个小时内,皮肤仍然受到可能引起癌症的损伤,而皮肤黑色素似乎是这一延迟反应的罪魁祸首。

黑色素常被认为是一种保护皮肤的色素,它能阻挡紫外线辐射,而后者会损害皮肤DNA(脱氧核糖核酸)并增加患皮肤癌的危险。但近来也有一些研究认为,黑色素与皮肤细胞损伤有关。

耶鲁大学研究人员在近期出版的《科学》杂志上报告说,把小鼠和人类的细胞暴露于紫外灯辐射中,会导致细胞出现一种叫做环丁烷嘧啶二聚体的DNA损伤。但令他们惊讶的是,不含黑色素的细胞只在暴露于紫外线期间产生这种损伤,而黑色素细胞在暴露结束后仍持续产生这种损伤,时间长达3个多小时,这表明黑色素的保护与致癌效应同时存在。

负责研究的耶鲁大学医学院放射治疗和皮肤病教授道格拉斯·布拉什在一份声明中说:“研究一下成年人的皮肤,就会发现黑色素可以防止产生环丁烷嘧啶二聚体,它的确有保护作用,但它的益处与坏处同时存在。”

利用小鼠样本的研究还表明,黑色素细胞中一半的环丁烷嘧啶二聚体是“黑环丁烷嘧啶二聚体”,即这类物质无需光线,在黑暗中便可产生。

研究人员解释说,紫外线辐射会激活两种酶,从而活化黑色素中的一个电子,这一释放能量的过程被称为化学激发,此前仅见于低等动植物,但正是化学激发造成了与太阳光照射相同的DNA损伤。

黑色素会致癌的消息也许令人不安,但研究人员同时指出,化学激发是一个较为缓慢的过程,可使用更好的防晒霜来预防这种额外伤害。

(据新华社社电)

## 打手机太频繁可能“招惹”腮腺肿瘤

现在腮腺肿瘤越来越低龄化,其中不乏长时间煲“电话粥”所致。尤其是不少业务员,他们联系电话几乎完全依靠手机联系,有些年轻患者经常打手机打到手机发烫,或把一块电池打完,基本每年打坏一部手机。

在打电话时,手机会紧贴人体脸部腮腺表面的皮肤,吸收了手机近40%的辐射能量,腺体组织在电磁辐射较长时间的照射下,易引发腮腺肿瘤。虽然肿瘤良性居多,但严重影响生活质量。专家提醒,比起完全不用手机的人,连续五年频繁使用手机的人,产生肿瘤的危险提高了约五成。

一般及时发现腮腺混合瘤多为良性,但一旦拖延将会发生恶变,据统计,恶变率大约为3%-5%,而且病程越长,恶变几率越大。专家分析,目前临床上腮腺混合瘤的患者绝大多数都是在无意中发现自己耳垂附近特别是下方出现肿块,这种肿块一般呈圆形、椭圆形或结节形,一般无痛感。如果这种肿瘤出现突然增长迅速加快、移动性减少甚至固定、出现疼痛或同侧面瘫等,应考虑有恶变之可能。

此外,专家提醒,腮腺混合瘤容易与耳垂附近的淋巴结等疾病混淆。并且这个部位也易发生炎症,如流行性腮腺炎、慢性化脓性腮腺炎等,经验缺乏的医生也容易误诊。还有约10%的腮腺混合瘤长在腮腺深层组织,早期不易发现,达到一定体积时,会在患侧扁桃体后上方膨出。(桑九)

主编：徐珊珊 美编：庄和平

专题

# 告别无牙之苦假牙之痛 种植牙一招解决

2月17日,66岁的刘先生在吃儿女送来的年糕时,不慎粘掉了一颗假牙并误吞,到医院就诊发现假牙已经卡在食管中,救治及时才挽回性命。老人子女在手术室外,失声痛哭,“假牙差点害死了我父亲。”此事也引发了缺失牙老人的关注与思考。

牙齿缺失了怎么办?这是许多掉牙的老人最头疼的问题。目前,微创无痛即刻种植牙在海南地区推广后很受欢迎,187医院口腔科专家的种牙技术得到了更多海南市民的认可。

## 缺失牙患者:戴假牙吃饭味同嚼蜡

缺失牙患者吴老先生从10年前第一颗牙齿开始脱落起,牙齿缺失情况不断加剧。随后,吴老先生在医院配了一副活动假牙。每天清晨和夜晚,他都要将假牙摘下来仔细清洗,塞进去的时候异物感非常大。假牙“挂”在牙床上,会经常脱落。老人吃饭时,只感觉到两排“物体”在自己嘴里研磨食物,尝不到食物的鲜美。几年下来,吴老先生烦不胜烦,吃

饭是味同嚼蜡,缺少食欲。饱受折磨后,他决定选择彻底的假牙“替代疗法”。

## 微创即刻种植牙

热心朋友向吴老先生推荐了187医院口腔科种植牙技术。该院马华祥为吴老先生做了详细的口腔检查后,为其量身打造了一套专业治疗方案。因为吴老先生缺牙时间已久,牙槽骨萎缩,马华祥为他做了上颌窦外提升术,植入骨粉拓展了牙槽骨厚度,再为他打入人工牙根并在牙根上装上纯钛制的基台,并戴上临时牙冠。现在只等骨粉、基台与牙槽骨牢固的长在一起,就可基台上装上永久性的牙冠。

据介绍,目前全世界先进的牙齿缺失修复方法是做种植牙,种植牙比假牙更加实用,以人工牙根代替天然牙,从而实现牙齿真正的咀嚼功能。187医院口腔科引进国际先进的微创无痛即刻种植牙技术,可实现即拔即种,不用二次手术,避免了拔牙愈合再种牙的痛苦,几乎可达到真牙的效果。

种植牙技术提取自体骨骼组织,与

种植体完美融合,几乎适应于所有缺牙患者,手术设计过程完全“可视”。截至

目前,世界上第一颗种植牙已经使用40年以上。



“种植名家大讲堂”  
免费报名啦!

缺牙市民、佩戴活动假牙、曾种植牙失败的市民

 可拨打**0898-66669187**  
**4000889187** 报名

随着社会的进步以及人们生活水平以及爱牙意识的提高,“缺牙重生”的需求与日俱增,但是很多缺牙患者又找不到正确的治疗方法,甚至对缺牙的认识还有误区。

187医院口腔科将于3月14日举办“种植名家大讲堂”共享优牙生活讲座,由口腔科主任马华祥主讲。马华祥将从老年人口腔保健、牙齿修复、种植牙的范围、优点等方面进行全面解析,让人们更好地关爱自己的牙齿,共同关注缺牙人群,并帮助他们提高生活质量,享受幸福生活。

届时,到场参加活动的市民,不仅可以与种植牙专家零距离交流,还可获赠精美礼品一份。此次讲座限40人,凡当天预约种牙者可享受专家免费检查、免费设计种植方案,种植牙减免1000元/颗(特价除外)。讲座时间:3月14日上午10:00;讲座地点:187医院 (王可)

**预约热线:**  
**0898-66669187**  
**4000889187**

**网址:**  
**www.hainankg.com**  
**QQ:800025008**



亲,微信我吧!