

苏东坡：日啖荔枝三百颗；医生：超过300克当心荔枝病 一次性吃多，低血糖、被酒驾或找上你

□本报记者 张帅
通讯员 郑锦利

时间一晃，又到了每年荔枝上市的日子。

苏东坡曾有诗：“罗浮山下四时春，卢橘杨梅次第新。日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。”

今年荔枝的价格如此亲民，实现“荔枝自由”的时候到啦。

打住！荔枝味美，不可贪多，否则有可能患上“荔枝病”。

“荔枝病”发作

每逢这个时节，关于荔枝的各种新闻就开始纷纷冒出：“空腹吃荔枝导致10个孩子死亡”；“开车不能吃荔枝，会导致酒驾”……

近日，一名10岁的男孩，就因为空腹吃了大量的荔枝，出现抽搐、昏迷等症状而入医院抢救。

医生追问病史了解到，

男孩当天晚上吃了大概2斤的荔枝，医生马上反应过来，他得的是“荔枝病”。

随即，医生给他补充葡萄糖对症处理，第二天就清醒过来，顺利出院了。

甜荔枝为何引发低血糖？

荔枝含果糖量非常高，人体在空腹时，血糖就处于较低水平。此时大量进食荔枝，短时间内，摄入的果糖转化成大量的葡萄糖，刺激胰岛素的分泌，胰岛素又会加速葡萄糖的利用和抑制葡萄糖的生成，导致血中葡萄糖浓度急剧下降，出现头晕、乏力、心慌、出汗等低血糖症状，严重者会出现昏迷、抽搐、血压下降，抢救不及时可导致植物人甚至有生命危险。

宁德市闽东医院内分泌科蔡奕琪主任提醒，千万不可“日啖荔枝三百颗”，而是成人一次吃荔枝不要超过300克，老人和幼儿一次

不超过5颗。1岁以内的儿童及血糖不稳定的糖尿病患者尽量不要食用；切记不要空腹食用，对荔枝过敏者要禁食荔枝。

他建议，餐后半小时才进食，如出现荔枝病需立即口服葡萄糖或补充糖水，严重者及时送医院救治。

另外，要吃“完全成熟的荔枝”，没有完全成熟的荔枝中含有的“低血糖毒素”更多，食用后“受伤”风险更高。

吃荔枝会导致“酒驾”？

在开车前吃荔枝可能会被测出酒驾。

荔枝在运输和贮藏的过程中进行密封，会伴随一定的“无氧呼吸”，这个过程中，荔枝就容易发生无氧发酵，产生乙醇（即酒精），

而且荔枝本身就是一种糖含量很高的水果，最高可达17%，而糖类物质的大量摄入还会给口腔中的细

菌提供养分，荔枝入口后，口腔内的酒精含量就会瞬间上升，造成检测数值上升的假象，引起酒精测试仪的误报。

吃得越多，酒精测试仪测定的酒精浓度可能也越高。

“吃荔枝所导致的酒驾”和“真正的酒驾”存在本质上的不同，不用慌张。

支招

几颗荔枝下肚，所产生的酒精（量）很少，在体内停留的时间也很短，在呼吸和说话之间，这些酒精即可以挥发掉，一般几分钟、十几分钟后就不会被测出来了。“当我们吃了荔枝后遇到查酒驾时，可以等待3~5分钟再检测，或者大量饮水、使用漱口水漱口后，再去复检就可以了。”

实在不行，验血识别真相，“假酒驾”终归是假的。

相关链接

这些锅，荔枝不背

谣言：荔枝吃多了，容易口腔溃疡

目前口腔溃疡的原因不明，比较主张的观点是外伤以及B族维生素的缺乏。至于说吃了荔枝就溃疡的，可能是因为荔枝壳比较硬，咬的时候不小心划伤了口腔黏膜，从而导致口腔溃疡。

谣言：吃荔枝容易流鼻血

这种现象并不是所有人都有，仅存在于部分人群，同样的人群还有吃桂圆或者杏流鼻血。目前来讲，流鼻血可能与个人体质有关系，并没有证据表明流鼻血与荔枝有关系。迄今并未见过荔枝上市就引起鼻出血增多的报道。

吃杨梅不吐核 有人花“3万多”善后

□本报记者 邓剑云

通讯员 刘家欣 苏连珠 徐晓光

正值杨梅上市，67岁的陈大叔却因为懒得吐核，患上急性肠梗阻。

5月底，他在吃杨梅的时候，看杨梅的核小，就懒得吐核。没过多久，他就感觉到上腹胀痛、疼痛，他以为是吃东西吃太快，没有细嚼慢咽，消化不良，忍一忍就好了。

然而，陈大叔上腹胀痛了7天都没缓解，而且疼痛更加剧烈，来到三明市第二医院（永安市总医院）急诊科就诊。

经检查，陈大叔被确诊为急性肠梗阻。三明市第二医院普外科一区刘鄂长主任医师立即予以中西医结合对症处理，目前陈大叔的症状已较前缓解。

得知杨梅核排出来了，陈大叔这才松了口气。他很懊悔：“我看杨梅核圆圆的也不大，就直接吞了；加上平时吃饭吃得快，以为不碍事，哪里想到会把自己折腾进医院。”

刘鄂长主任医师告诉记者，每年夏天，每到杨梅、桃李上市，这类病人都会增加。去年一个70岁左右的三明大田爷爷，没有牙齿了，又爱吃杨梅，囫圇吃了好几颗，肠道完全堵死了，吐不出也排不出，手术治疗，花了三万多元钱。

幸好，最终解决问题了，康复出院。

除了懒得吐核，以为小小的杨梅核、李子核不会伤害胃肠道；还有的受民间一些“营养学说”影响，有认为杨梅和莲子一起吃可以败火的，有认为水果核含营养价值，吐掉就浪费的。

■提醒：

为了营养、保健等功效特地去吃水果籽，非但没有太大作用，甚至还可能影响身体健康。

偶尔少量误食西瓜籽、葡萄籽、樱桃核，一般对人体没有威胁，不能被胃肠消化，一段时间后也会被排出。

杨梅、红枣等食物的核比较大，不易消化，一般只能通过自然方式排出体外，但容易划伤、划破食管和肠道。

对于胃肠道功能正常的成年人，偶尔误吞少量杨梅核等比较大的水果核，一般来说，问题也不大；但对于肠道功能不好的老人和小孩，特别是肠道狭窄的患者，吞核可能导致肠梗阻甚至穿孔，切忌直接吞食有核的食物，平时吃东西也要养成细嚼慢咽的习惯！

家里有小孩的，一定要注意看护，避免宝宝吃水果的时候把果核、果籽吃进去，或呛到气管里。

粽子吃多了生病

□本报记者 邓剑云

端午节，每家每户几乎都有不少粽子。

记者了解到，有人一口气吃两个粽子，吃出了急性肠胃炎，一路吐着进医院急诊科；有人一天三顿都吃粽子，血糖指数飙升至18，一度昏迷，被确诊糖尿病酮症酸中毒……

各地包的粽子各有特色，但主要食材都是糯米。于是，大家把锅甩给了糯米。消化不良真是糯米惹的祸吗？福建省人民医院临床营养科主治医师郑凯林予以专业解析。

真相1：消化不良，是因为吃太多了

郑凯林介绍，粽子的主要食材为糯米，糯米黏腻碍胃，一次性吃太多，容易消化不良，出现腹胀、积食、食欲欠佳等症状。

如100g/个的粽子，一般一次性食用量不超过2个比较好。孕妇、儿童、老年人等脾胃功能欠佳的人群更应注意控制量。

真相2：消化不良，是因为吃了冷却的粽子

有些人吃粽子消化不良，是因为吃了放凉的粽子。放凉后的糯米变硬了，增加胃肠负担。

国内外的血糖研究和体外模拟小肠消化的研究都证明，热的糯米食品消化速度很快。郑凯林建议，尽管夏季天气热，也应吃加热的食物，尤其是糯米制品。

真相3：消化不良，是因为粽子里的其他配料

吃粽子不易消化，还与包粽子的馅料有关，吃多了容易加重消化负担。尤其糖尿病、冠心病、肥胖症、高脂血症等特殊人群，不建议食用传统肉粽、豆粽。特殊人群在吃粽子时，可以这么做：

1.吃杂豆粽、杂粮粽，比如选择吃用红豆、黄豆、莲子、黑米等杂豆、粗粮混合少量糯米包成的粽子，且一定要吃煮熟透了的粽子。

2.建议每个粽子包成50g的小粽子，同时吃粽子了就不再吃其他主食，避免摄入过量的主食。

3.另外，吃粽子时，搭配新鲜叶菜煮成的蔬菜清汤，能较大程度减少对血糖、血脂、体重等影响。

Tips：

1.搭配消食茶，解腻、助消化。

不管咸鲜的肉粽，还是甜香的豆沙粽，传统的做法都用到比较多的猪油、糯米，吃多了容易让人感觉到腻、食欲不佳。这时，可以喝点温热的消食茶，既能助消化，还能解腻。

消食茶：山楂5g、陈皮3g、麦芽5g，加水，大火烧开5~10min或开水冲服焖10min即可。

2.储存要注意，反复加热易滋生细菌。

夏季炎热，细菌繁殖活跃，最好吃刚包出来的热粽子。放凉后再反复加热，容易增加细菌污染的风险。