

又到一年“食春季”,尝鲜别尝“险”

春菜鲜嫩味美,但不是人人适宜,烹制方法上也要注意

又到一年“食春季”,在品尝春季美味的同时也要注意,近来“春笋变春损”话题冲上热搜,引发网友关注。为什么贪吃春笋会影响消化道?其他春菜如香椿、蕨菜、荠菜等,如何健康食用?记者特邀相关专家为您支招。

好吃的春笋,怎么就成了“春损”

据报道,近日,40多岁的王先生晚餐时吃了不少春笋和香椿。饭后,他突然感到一阵头晕目眩,紧接着眼前一黑,晕厥过去,家人赶紧将他送医治疗。

无独有偶,50多岁的钱先生也对春笋情有独钟,晚饭吃了不少春笋,夜间出现呕血、便血症状。由于有胃溃疡病史,家人迅速将他送至医院急诊。

急诊科医生检查发现,两人均为消化系统出血,但出血前都未感到明显胃痛。经过紧急治疗,他们的情况逐渐稳定。

事实上,每年这个季节都有不少人因吃春笋住进医院。近来,长沙市第四医院也接诊了数例因食用春笋导致肠胃不适、消化道出血的患者。

几天前,家住长沙河西的任先生因腹痛来到长沙市第四医院急诊急救中心就诊。他告诉接诊医生,两天前他的上腹部隐隐作痛,还有腹胀和轻微恶心的症状,吃完东西后腹痛更加严重,尤其是食用春笋后痛得厉害。原来,最近一周,任先生连续多日食用春笋,鲜嫩的山珍让任先生难以放下筷子,每顿都可以吃300克至500克。直到腹痛难以忍受,任先生才到医院

就诊。根据任先生的情况,接诊医生判断,他是因为吃多了春笋而导致的胃肠不适。

长沙市第四医院急诊急救中心主任、主任医师黄艳介绍,春笋含有较多的草酸、鞣酸以及粗纤维。这些成分或是不易消化,或是容易与其他食物成分结合,大量食用既容易刺激肠胃,又影响钙、铁、锌等营养素的消化吸收。尤其对肠胃功能弱或患有胃肠道疾病的人群来说,过量食用易损害胃黏膜,导致消化不良、胃腹胀、反酸、嗝气等不适症状,严重时还会造成消化道出血,出现呕血、黑便等并发症。

哪些人不宜吃春笋,怎么吃更健康

“春笋属于高膳食纤维,一般人吃适量的春笋既能促进肠道蠕动,又能预防便秘,有益健康。但是,并非人人都能吃春笋。”黄艳表示,除了肠胃功能弱或患有胃肠道疾病的人群外,以下人群也不宜多吃春笋:

结石患者。由于春笋含有草酸,在体内很容易与钙结合,影响钙的吸收,甚至引起结石。

儿童和老人。草酸会影响人体对钙和锌的吸收和利用,儿童吃春笋不仅会伤胃,还可能影响生长发育,所以14岁以下的儿童不能吃太多春笋;老年人消化能力弱,体质较差,胃肠道功能容易紊乱,所以尽量少吃春笋。

过敏体质人群。春笋含有草酸,会引起过敏加重,如过敏性鼻炎、荨麻疹等。食用后可能出现皮肤瘙痒、红肿等过敏反应,严重时甚至引发呼吸困难。



怎样既能享受春笋的美味,又能避免健康风险呢?黄艳建议:

适量食用:春笋虽好吃,但应适量。

合理烹饪:烹饪春笋前,进行焯水处理,把春笋切块放到水里焯5至6分钟,可以减少春笋的草酸含量,进食时相对安全。

饮食搭配:吃春笋的时候,减少与富含钙的食物搭配,如菠菜、海鲜和高蛋白食物。

春菜要注意食用量和烹制方法

黄艳表示,春菜鲜嫩味美,但不是人人适宜,有些人尝鲜的时候要少食、慎食,烹制方法上也要注意。

香椿的好吃程度是“一箸入口,三春不忘”。香椿含有丰富的维生素C、胡萝卜素等,有助于增

强机体免疫功能,还具有抗菌消炎、杀虫的作用。但以下人群不适合多吃:慢性病患者,香椿为“发物”,多食易诱使痼疾复发;过敏体质者吃了香椿后,可能会出现全身起皮疹等过敏反应,甚至会出现呼吸困难。此外,香椿中的硝酸盐含量较高,过量食用可能导致亚硝酸盐中毒,引发头晕、乏力等症状,食用前建议先用沸水焯烫,减少亚硝酸盐含量。

春天的韭菜特别水灵,韭菜炒蛋、韭菜盒子、韭菜水饺都是老百姓餐桌上常见的美味。但是,以下人群应少食、慎食:过敏体质者过量食用韭菜,可能会引起身体及面部的红肿、瘙痒,或引发湿疹等;胃肠功能弱的人若过量吃韭菜,可能会加重胃肠负担,诱发胃食管反流、腹痛等。此外,韭菜不要生食、隔夜食。

蕨菜的口感又脆又嫩、清香滑润,是最受欢迎的春季野菜之一。

不过,蕨菜中含有原蕨苷,世界卫生组织国际癌症研究机构把它评级为2B类致癌物,长期大量食用会增加患癌风险,食用前建议先用沸水焯烫。

芦笋性凉,可清热解毒、生津止渴。春天多吃鲜嫩的芦笋,能促进食欲。不过,芦笋属于中等嘌呤食物,痛风患者不宜多吃。另外,芦笋保存时应低温避光,不宜存放时间过长。

桑叶味甘、苦、性寒,有清肺清肝、疏风清热的功效,桑叶芽则是桑枝头最嫩的几片叶子。春天,不少市民采摘桑叶芽焯水后炒鸡蛋,或者做嫩桑芽鸡蛋汤。不过,脾胃虚寒者、孕妇、过敏体质者等人群要慎食。

荠菜在春菜中十分受欢迎,此时的荠菜叶子不大,尚未开小白花,叶片中水分含量充足,吃起来很鲜甜。鲜嫩的荠菜只需用沸水稍焯烫,去掉本来的草酸,口感会更加鲜美。除了味道鲜美,荠菜的钙、钾、膳食纤维含量也高。用荠菜包饺子、包包子、鸡蛋炒荠菜,都是不错的烹调方式。不过,肾炎和肾结石患者要少食,肠胃虚寒、腹泻便溏者也不宜过量食用荠菜。

“久闻蒌蒿美,初见新芽赤。”芦蒿,别名蒌蒿,有清肝泻火、清热凉血、消食的功效。时值春季,正是吃芦蒿的好时节,凉拌、清炒、腌渍都可以。由于芦蒿性寒,脾胃虚寒的患者要慎食;对芦蒿过敏的人也不建议食用,以免产生过敏反应,引起皮肤瘙痒、红肿等不适症状。(长沙晚报 杨云龙 陈赛 纪娜)

“春捂”捂多久有讲究

俗话说“春捂秋冻,不生杂病”,尽管气温日渐回暖,但早晚仍比较冷。“春捂”具体要捂到什么时候?温度、时间、部位各有讲究。

春季温度起伏是正常现象,虽然有所回升,但并不稳定。中国中医科学院西苑医院肺病科主任医师樊茂蓉表示,在忽冷忽热的气候状况下,人体调节功能尚未完全适应,如果过早地把厚衣服脱掉或者骤减衣物,突然遭遇“倒春寒”时,人体容易受寒着凉,从而引发感冒、咳嗽等呼吸道疾病。

首都医科大学附属北京积水潭医院心血管内科主任医师王佐岩说,波动的气温会激活人体交感神经系统,导致血管痉挛、血压剧烈波动,增加心绞痛、急性心梗及脑卒中的发生风险。再加上春季呼吸道感染疾病高发,心血管病患者一旦患病,可发生炎症反应,加重心脏负担,诱发心力衰竭。

因此,“春捂”十分必要,部分慢病人群对温度变化的耐受性差,更需重视“春捂”。

一般来说当气温稳定在15摄氏度以上,且昼夜温差小于8摄氏度时,就可以逐渐减少衣物了。气温波动剧烈,比如昼夜温差大于8摄氏度,或气温在15摄氏度以下时,不建议减衣。可以视气温“捂”到清明前后,心血管病患者尤其要注意。

由于各地的气候条件不同,“春捂”更应该因人、因地而异,通常以自身感觉温暖又不出汗为宜。本身体质虚弱



或怕冷的人群,即使在气温稍高于15摄氏度时,也不必急着脱掉秋衣秋裤;但如果“春捂”时经常出汗,就说明“捂”过头了,出汗后吹风不仅容易感冒,从中医的角度来说,汗多伤津,还可能伤及阳气,影响人体健康。

“春捂”不是盲目多穿,日常建议采用“洋葱穿衣法”,并遵循“下厚上薄”的原则,上身可以穿得薄一点,但秋裤、厚袜子都不要着急脱。举例来说,内层可以穿排汗功能好的衣物,中层穿毛衣、绒衫等保暖性强的衣服,最外层穿防水防风材质的衣服,以应对天气变化。“洋葱穿衣法”的优势在于保证温暖的同时,还方便穿脱,在春季这样温差变化大的环境下可随意切换,不至于着凉或出汗。

樊茂蓉提醒,除了像洋葱一样层层穿搭、叠加,“春捂”还需注意关键部位,头颈部、腹背部以及膝足部,都是人体“怕冷”的部位,对温度变化也格外敏感。

头部血管、神经密集,是人体散发热量最大的部位之一,戴薄帽可减少热量流失。脖子也有丰富的血管与神经,受到寒冷刺激后会影响到局部血液循环,还可出现肩颈僵硬、头痛等各种不适,外出时可戴上围巾,但注意不要系太紧。腹部的血管比较多,而且腹部还有胃、肠等重要器官,也更容易受凉,肚脐还是腹壁最薄的地方,屏障功能最弱,需要重点保护,建议别穿太短的上衣,怕冷的人可以试试高腰长裤。

(据人民日报)

春季慢性呼吸疾病易发 基层防治是关键

春季气温回升,昼夜温差大,慢性呼吸系统疾病也进入易发期。

专家表示,需加速推进慢性呼吸系统疾病早筛早诊工作,落实分级诊疗制度,着力增强基层医疗机构优质医疗资源的可及性,以更好地适应春季疾病流行的特点。

据了解,慢性呼吸系统疾病中,慢性阻塞性肺疾病较为常见。流行病学调查显示,我国40岁以上人群慢阻肺患病率达13.7%,该疾病具有高患病率、高死亡率、高疾病负担的“三高”特点。

国家呼吸医学中心(中日友好医院)教授杨汀介绍,慢阻肺病在业内有“沉默的杀手”之称,患者早期症状不明显,等出现气短或呼吸困难到医院就诊时,往往到了中晚期,加上如果治疗不规范,易引发严重后果。

“肺功能检查是慢阻肺病诊断、病情评估、随访管理中的关键环节。”中华医学会全科医学分会主任委

员、北京大学第一医院全科医学科主任迟春花说,要在基层医疗机构继续加强慢阻肺病的诊断、治疗及肺功能检查与结果判读的培训,完善肺功能检测仪等常见呼吸系统疾病检测仪器的配备。

目前,对于慢阻肺病、哮喘等常见的慢性呼吸系统疾病,基层医疗机构人员配备不足、检测能力欠缺,易出现漏诊、误诊情况。迟春花表示,需规范化培养全科医生,鼓励全科医生到三甲医院进修至少三个月,全面提高全科医生对慢阻肺病的诊治能力。同时还要鼓励在社区开设慢阻肺病的专病门诊。

专家表示,慢阻肺病、哮喘等慢性呼吸系统疾病的防治是一项系统工程,需要政府、医疗机构和社会各界共同努力。通过早筛早诊早治、医疗资源下沉、创新药物可及性提升以及“共病共治共管”模式的探索,有望为患者提供更加优质的健康服务。

(据新华社)