

夏日水果别贪吃,小心付出惨痛的代价

看看水果的正确打开方式

都说夏天是水果味的,每一抹甜爽,都是大自然的馈赠。多想畅快品尝,谁料,甜美水果也会是过敏原。快来看看夏日水果的正确打开方式吧!

葡萄

近日,广西桂林一位父亲发布视频,称儿子因吃葡萄过敏,收获一张“香肠嘴”。知道鸡蛋过敏、牛奶过敏、花生过敏、海鲜过敏,真没想到正当季的葡萄也来凑一把热闹!其实,葡萄过敏也不算什么稀奇事。网上跟医生咨询“吃葡萄浑身痒痒”“吃葡萄满脸疙瘩”的人,谁不是“一把辛酸泪”!

专家说

过敏是指外界致敏原进入人体后,人体产生的一种异常的免疫反应。过敏反应最常由食物、药物和昆虫叮咬而诱发,在很短时间内便会出现症状。

如今水果过敏的人不在少数,但多数过敏反应症状较轻,出现口腔麻痒的不适感或口腔黏膜和嘴唇水肿,一般一两个小时就会消失。人体的过敏原有2万多种,而且每个人的体质都不一样。某些特殊体质的人群只要吃到葡萄,就出现过敏症状,也是一种正常的生理反应。

芒果

芒果的蛋白质含量在水果中算出挑的,天生就带过敏潜质。

不熟的芒果脾气暴,熟透的芒果味道好,还不易引发过敏哟!如果你吃芒果的方式是“洗脸式”的,建议还是多珍重。

专家说

食用芒果后的过敏,大多是“芒果皮炎”。典型表现就是嘴唇肿胀,嘴唇周围及面部、身体接触到芒果汁液的皮肤会出现密集小丘疹。

易过敏的人,还有皮肤娇嫩

的儿童,要吃熟透了的芒果。最好不要剥了皮啃着吃,这样很容易吃得满脸都是。

芒果的正确打开方式是:切成小块用牙签直接送进嘴里,或打成果酱、果汁用吸管喝,尽量减少皮肤跟芒果亲密接触。如果芒果导致皮肤过敏了,马上用水清洗,症状严重就去看医生。

菠萝

对过敏,菠萝的感情是复杂的。还真有一种病,就叫菠萝过敏症。论发病,菠萝脱不了干系,看看夏季菠萝上市时的过敏门诊就明白了。

大概是因为菠萝这口酸甜过于招人喜爱,即便处理起来繁琐又头疼,但在“吃菠萝”这个领域,很多人还是贡献出了无限智慧。

为让唇舌无恙,菠萝肉全身泡盐水。菠萝榨个汁儿,瞬间就能满血复活。但这些都阻止不了菠萝兴风作浪。在享用菠萝这件事上,过敏体质的人只好恨恨地说,菠萝这东西,麻烦又难搞!

专家说

菠萝也是一种容易引发过敏的热带水果。菠萝中含有菠萝蛋白酶,这种酶可使胃肠黏膜的通透性增加,胃肠内大分子蛋白质得以渗入血液,引发机体过敏反应。

孩子吃菠萝,若出现皮肤瘙痒、潮红、口舌麻木、喉咙痒的症状,再好吃也要立即停止食用。处理及时,两三天内可恢复如初。如果还想尝试菠萝,建议将新鲜菠萝切片,用盐水浸泡;或煮熟,高温可破坏菠萝蛋白酶,预防过敏。所以,将水果放在微波炉里加热30秒,这个应对水果过敏的“高招”可以有。



提示及建议

水果的过敏原不一定仅存于果皮里,果肉甚至果核都可能含有过敏原。而且,水果引发过敏的原因千差万别,大多源于水果本身成分,也不排除生产、储存、保鲜过程中的痕量农残等物质。现在水果过敏的人不在少数,好在多数人的水果过敏反应症状较轻。如果吃某种水果曾经有过不适反应,那以后再吃这种水果时就要特别注意。对付水果过敏最有效的方法,还是回避过敏原。

水果保鲜小妙招

分开保存:许多水果在成熟的过程中会释放大量乙烯,比如苹果、香蕉、木瓜等,如果和其他

水果集中放置就会促使其他水果加快成熟,进而容易腐烂变坏。还有坏掉的水果,它们也会释放大量乙烯,需要马上从水果堆里拿出来,避免与其他水果接触。

别洗掉果胶:水果的表面有天然的果胶保护,能够预防水分的流失以及微生物的侵扰。若将水果放入冰箱保存,不需要清洗之后再放冰箱,因为在清洗过程中容易把果胶清洗掉。把水果分类存放,将容易受损伤的水果放到保鲜盒里,以免在冰箱里受到挤压。

排出氧气:像山竹、葡萄以及提子等水果,很容易氧化腐烂。因此,在保存这类水果的时候,不但需要低温冷藏,还要尽量排出其中的氧气,以免水果氧化坏掉。在把山竹、葡萄、提子等水果放进保鲜袋之后,注意先把里面

的空气轻轻按压排出,再放入冰箱冷藏。还需要注意把坏掉的水果拣出来丢掉,以防影响其他好的水果。

冰镇水果食用三注意

注意一:食用时间有讲究。尽量不要在刚吃饱或者空腹时食用冰镇水果,可以在饭后1~2小时后食用。

注意二:每次食用量不宜过多,以不引起肠胃不适为宜。如西瓜每次食用不要超过500克,葡萄15颗左右,桃子不要超过1个,草莓10~15颗。

注意三:如果西瓜没有一次性吃完,冰镇后下次食用前应将表层切掉再食用,其他储存在冰箱的水果也要重新洗一遍后再食用。(综合)

喝水“一口闷”,当心心脏出问题

夏季天气炎热,气温不断攀升,人体出汗量增大,对水的需求也逐渐增多。很多年轻人在运动结束或者洗完澡后会选择端起杯子“一口闷”。看似简单的喝水动作,如果没有采用正确的喝水方式,不仅起不到养生保健的作用,还可能会造成生命危险。

首先,冠心病患者本身心脏功能不健

全,如果大口喝下太多水,会导致水分快速进入血液,经过肠内吸收后血液会被稀释,短时间内的循环血流量就突然增加了,容易加大心肌耗氧量,加重心脏负荷。轻者出现胸闷、气短症状,重者可能会诱发急性心衰。

其次,心脏功能衰竭患者由于心脏功能性疾病引起心功能下降,伴有肾功能减

退症状。患者身体排水功能会降低,水管理成为心衰患者最重要的注意事项。若大口饮水过多,则容易造成水钠潴留、增加心脏负荷,导致病情加剧。

此外,对于从事体育运动或体力劳动者来说,活动过后对水的需求会增加两倍,此时大口急喝水尤为危险。这是因为人体在出汗后会损失大量的水分和电解

质,大口喝水容易稀释血液中的电解质,导致细胞中电解质浓度变高,水分进入细胞内造成水中毒现象,引发肌肉痉挛、恶心、焦虑、精神错乱或头晕等症状,不利于肾、肝和心脏等器官的运转,严重时还会突然昏倒。

(综合)