

水果吃错要遭殃？ 这些人群吃水果得留心

记者 刘威

夏天正是新鲜水果大量上市的季节。水果虽然营养丰富,但是食用也有禁忌。对患有脾胃病、糖尿病、肾病以及过敏体质的人来说,吃水果大有讲究。不同的身体特质,应根据实际情况科学摄入水果。一起来听听专家的建议吧!

1 脾胃虚寒者： 选择性温水果

不少脾胃不好的人一吃水果就难受了,严重的甚至吃完就会拉肚子,原因大多在于寒凉的水果对胃肠道有刺激。另外,一些酸性水果容易引起慢性胃炎的人泛酸、感觉不适,对胃溃疡患者也会造成一定的刺激,因此胃不好的人尽量要少吃或不吃。这些酸性水果主要有柿子、石榴、山楂、葡萄等。

银川市中医医院脾胃病科副主任医师徐娟建议,通常,脾胃虚寒的人不宜多吃凉性水果,包括西瓜、梨、火龙果、猕猴桃、香蕉、甜瓜、柿子、桑葚等,在水果的选择上建议选择选择性温类的水果,如苹果、橘子、桃子、樱桃等。

另外,如果胃肠不太好,经常有胃胀的情况,建议吃苹果、梨等水果时把皮去掉。因为果皮的纤维通常属于不可溶解膳食纤维,不太容易被人体消化。

2 糖友： 吃水果先看升糖指数

上周,70岁的徐大爷因为贪吃荔枝,导致血糖飙升后就医。“我以为自己打着胰岛素,多吃点荔枝应该没啥问题。”徐大爷有些后悔地对医生说。

对此,银川市中医医院内分泌科副主任医师董朝侠表示:“夏天糖友吃水果一定要科学。如果糖友血糖处于平稳状态,可以适当进食升糖指数不高的水果,如橙子、柠檬、桃子、李子、杏、草莓、樱桃等,尽量不要食用香蕉、葡萄、荔枝等高糖的水果。”

另外,水果一般建议放在两餐之间,时间以上午10点~11点、下午3点~4点为宜。如果水果摄入较多,可以适当减少主食的摄入,或者增加餐后运动。对于血糖控制不佳的糖友,水果还是要少吃为好,尽量以西红柿、黄瓜代替水果。

西瓜堪称“夏季水果之王”,可不少糖尿病患者会对西瓜望而却步,生怕吃了西瓜不利于控制血糖。确实如此吗?对此,董朝侠认为,“糖友可以吃西瓜,但一定要少吃。因为西瓜含糖量虽然不高,但升糖指数比较高,如果一次吃得太多,就会使血糖在短时间内明显上升。”



资料图片

3 慢性肾病患者：选择食用低钾水果

多吃蔬菜水果,有益身体健康。然而,对于有些肾病患者来说,某些水果反而可能成为高钾血症的“帮凶”。

银川市中医医院肾内科副主任医师宋丽介绍,肾功能不全的人群,摄入高钾食物要谨慎。因为肾功能越差,钾的排泄能力越差,同时合并酸中毒的程度越重,越容易导致高钾血症。“在临床中,对慢性肾脏疾病患者的饮食指导中,我们经常会提到要低钾饮食。有肾病的患者如果不存在肾功能不全,那么所有的水果都可以适度吃些,如果患者已经出现肾功能不全,应该少吃含钾高、水分重的水果。某些鲜果含钾较高,如香蕉、杏子、菠萝蜜、桃子、桂

圆、樱桃、甜瓜、荔枝、橙子、柑橘等。含钾少的水果包括木瓜、梨、苹果等。”

糖尿病肾病的患者,不建议一次性吃较多含糖量高的水果,当日水果摄入量不应超过200g,且应在主食中扣除相应的热量,从而控制全天总热量的摄入不要超出正常水平,以减少对血糖的影响。

西瓜是夏天的解暑佳品,但肾功能不全者不宜多吃。因为肾功能不全者,其肾脏对水的调节能力很低,对进入体内过多的水分,不能及时调节排出体外,致使血容量急剧增多,容易造成急性心力衰竭。如果短时间内大量吃西瓜,可能会使体内水分增多,超过人体的生理容量。

4 高血压患者：最好选择高钾水果

北方人患高血压,大多是钠盐敏感性高血压。增加膳食中钾摄入量可降低血压,最重要的是注意高钾低钠饮食,尤其要注意新鲜蔬菜、水果和豆类等的摄入量。若是血压、血脂都在

可控范围内,那么吃新鲜水果就没有什么禁忌,但最好选择高钾水果,如香蕉、芭蕉、椰子、山楂等。“如果高血压合并肥胖,就要选择热量低一点、不那么甜的水果。”宋丽表示。

5 过敏体质者： 最好别吃芒果桃子等

有的人吃了一小块菠萝就满脸潮红,有的人吃完桃子后身体发痒难耐,还有的人吃了芒果后嘴巴肿胀出血,其实这些都是水果过敏惹的祸。

“门诊上时不时就会接诊到水果过敏患者。比如有些人吃芒果后,会出现口唇皮疹、面部红肿、皮肤瘙痒等症状,这就是芒果皮炎。我曾接诊过一位小朋友,奶奶给他吃了芒果后没多久,孩子嘴巴周围的皮肤就又红又痒,嘴也肿了,像两根香肠。当时通过问诊了解到,孩子本属于过敏体质,由此判断他是吃了芒果引起‘芒果皮炎’,需要抗过敏治疗。”银川市中医医院皮肤科主任雷鸣解释,发生芒果皮炎,如果症状不是很严重,只要停止接触即可自愈。如果症状比较严重,应该到医院在医生的指导下服用抗过敏药物。

在进食芒果时,尽可能避免芒果汁粘到脸颊、皮肤,最好把芒果果肉切成小块直接食用;吃完芒果后要要及时漱口、洗脸,以免果汁残留引起过敏。过敏体质者还是要留意是否存在对芒果过敏的情况,一旦发现,就应避免食用。另外,过敏体质人群还要慎吃菠萝、荔枝、桃子这类水果。

6 吃地平类药物时： 最好别吃柚子

酸甜爽口的柚子不仅美味,而且营养价值丰富,还能降血糖、去火。但对于一些服药的慢性疾病患者来说,吃柚子时要特别注意。

自治区人民医院药学部药师刘媛提醒,吃地平类降压药的时候,不要吃柚子,更不要用西柚汁或柚子汁送服。因为柚子对非洛地平、硝苯地平等地平类口服制剂作用明显,两者合用易引起低血压,导致头晕、心慌、乏力等。此外,柚子对高血压患者服用的阿托伐他汀、辛伐他汀等他汀类药物也有类似的作用。