

银川天气



6月30日(星期一)
阴
17℃~28℃
北风1级
空气质量良



7月1日(星期二)
阴
18℃~30℃
北风1级
空气质量良



7月2日(星期三)
阴
19℃~30℃
北风1级
空气质量良

夏季总鼻塞?

警惕霉菌导致过敏性鼻炎

6月29日起进入世界过敏周,很多人认为春季是一年中过敏最高发的季节,其实每年夏季各大医院的过敏患者同样很多。

很多人不知道,某些食物和药物含有光敏性物质,就像给紫外线加了“光学放大器”,会诱发和加剧敏感人群紫外线过敏。所以,皮肤白皙且屏障功能弱、已有紫外线过敏家族史的高风险人群,如果长时间户外活动暴露在阳光下,前4小时应避免吃光敏食物。

含有光敏性物质的蔬菜如芹菜、香菜等,水果如无花果、芒果等,海鲜有泥螺、河蚌等。

进入梅雨季节后,霉菌也会引发过敏性鼻炎。尤其在儿童群体,往往被误认为是孩子感冒了。

多数霉菌物种最适宜的生长湿度区间是60%~80%,叠加高温,生长速率会成倍增加。墙壁、家具乃至空调系统都能成为各类致病霉菌的滋生场所。

中华医学会变态反应学分会主任委员程雷说,很多孩子2岁左右就有霉菌过敏,一直延续到青春期甚至延续到成年期。所以要去看看生活环境中,有没有霉菌滋生的情况。

据央视网

炎炎夏日,各类时令水果纷纷“闪亮登场”:荔枝、西瓜、芒果、葡萄、油桃、黄杏、杨梅……大量水果迎来理想赏味期。但如何健康吃水果,人们还有不少困惑:如何挑选适合的水果?每次可以吃多少?什么时间吃最好?为此,记者采访了北京友谊医院内分泌科副主任医师刘冰。

吃对水果 清凉一夏

据光明网



A 应季水果正当鲜 全果营养最完全

这段时间,不少鲜果迎来甜蜜丰收。近日,记者在多家商超和水果店看到,翠绿的西瓜、鲜红的荔枝、金黄的芒果、粉嫩的桃子、紫红的葡萄……多种新鲜水果缤纷上市,琳琅满目,令人垂涎。多名商户表示,今年水果种类多、口感甜美,很受顾客欢迎。

“夏天适量吃应季水果,不仅解渴补水、清凉消暑,还能补充多种人体必需的营养素。”刘冰介绍,大量研究表明,无论是健康人群还是糖尿病患者,适量食用水果都能降低心血管疾病风险,甚至可能对延长寿命产生积极影响。

在选购水果时,应季水果往往是最佳选择。“新鲜的应季水果不仅风味最佳,营养价值通常也更高。”刘冰表示,相比之下,非应季水果往往需要采取低温冷藏等保鲜手段,在处理过程可能导致部分营养流失,保存不当时还可能产生一些有害物质。因此,选择当季的新鲜水果是保证营养的关键。

说到吃水果,有人喜欢将水果洗干净后直接啃,有人喜欢榨果汁,还有人喜欢做水果沙拉,哪种食用方式更好?

“直接食用新鲜的原生态水果是最理想的选择,这种方式能够最大限度地保留水果中的膳食纤维和各种营养物质。”刘冰说,制作水果沙拉也是不错的选择,将水果榨汁饮用则是最不推荐的食用方式,因为榨汁过程会破坏水果的膳食纤维,同时大幅提高升糖指数,一旦过滤掉富含膳食纤维的果肉残渣,现榨果汁就相当于一杯浓缩的糖水。



制图:蔡廷(豆包A)

B 品尝时机要选对,两餐之间最可贵

一段时间以来,网上有不少关于吃水果时机的争议。“空腹吃水果伤胃”“饭后吃水果影响消化”……这些说法有道理吗?

“这些说法有一定的科学依据,水果的食用时间确实有讲究。”刘冰表示,水果属于生冷食物,对于脾胃功能较弱的人群,例如老年人、小孩或本身有消化道问题的人,空腹食用可能会刺激胃黏膜。尤其是在早晨醒来后,人的胃肠功能尚未完全恢复,此时摄入较酸或较凉的水果,容易引起胃部不适。此外,也不推荐饭后立即吃水果,因为胃正在集中消化食物,此时再吃水果会增加消化负担,尤其是一些酸性较强的水果,可能刺激胃酸分泌,导致胀气或反酸。从血糖控制的角度来看,饭后血糖本就处于上升阶段,此时再吃水果会进一步增加血糖波动,加重胰岛负担。即使是健康人群,长期这样吃也可能影响代谢。

那么,什么时间吃水果最合适?刘冰建议,最佳时间是在两餐之间,与正餐间隔至少1小时。例如,早餐后1至2小时(上午10点左右),午餐后1至2小

时(下午3至4点)。这样既能避免血糖叠加升高,又能减少对胃肠的刺激。此外,不要食用切开后隔夜或者部分霉变的水果;从冰箱取出的水果,可以在温水中浸泡5至10分钟后再食用,避免低温刺激。

除了白天,晚上适合吃水果吗? “如果晚餐吃得比较早,比如晚上7点前,并且进行了适量运动,可以少量吃水果补充能量。”刘冰说,但如果晚餐吃得较晚或只是轻微活动,比如散步,就不建议再吃水果,以免额外增加热量摄入,避免睡前摄入过多糖分。

如今,“每天适量吃水果”已经成为许多人的共识,但“适量”具体指多少?

刘冰介绍,《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每天可食用200至350克水果;《中国学龄儿童膳食指南(2022)》中提到,6至10岁和11至13岁孩子的推荐量分别为150至200克和200至300克。为方便记忆,有人提炼为成人每天需要吃“一斤蔬菜,半斤水果”,即蔬菜500克、水果250克,而未成年人年龄越小,推荐摄入量越少。

C 低糖水果会辨识,糖友也能适量吃

夏至过后,热浪一阵高过一阵,吃上一块西瓜最是解暑——咬上一口,清甜的汁水在口中四溢,伴着丝丝凉意,瞬间驱散了夏日的燥热。

然而,这样的甜蜜对部分糖尿病患者来说,可能是一种奢望。刘冰说,糖尿病患者每日水果摄入量建议控制在150至200克,并要分成多次食用,还要特别关注两个指标。

升糖指数(GI):即血糖生成指数,是衡量食物引起血糖升高速度的能力。低GI(<55)食物升糖较慢。糖尿病患者应优先选择低GI水果(如脆桃、草莓),避免高GI水果(如荔枝、龙眼)。

血糖负荷(GL):综合考虑了食物中碳水化合物的“质”(GI)和“量”。 $GL=(GI \times \text{每份食物中可利用碳水化合物的克数})/100$ 。低GL(<10)食物对血糖影响相对较小。例如大枣等干果糖负荷很高,糖尿病患者需严格控制摄入量。

“特别值得一提的是西瓜,虽然其糖负荷较低,但升糖速度较快,糖尿病患者需要特别注意。”刘冰表示。

具体而言,对糖尿病患者来说,樱桃、草莓、苹果、蓝莓、猕猴桃等低糖水果是较为健康的选择,而荔枝、龙眼、香蕉、榴莲、鲜枣等高糖水果则需要谨慎食用。

发行投诉:6010188 6021170
新闻投诉:6015303
广告热线:6031733 6036433
全年定价258元/份

邮箱:wb96111@163.com
地址:银川市解放东路143号
邮编:750004

印刷:宁夏银报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)

新闻热线:4012020



微信公众号



抖音号