

保健

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……大量水果迎来理想赏味期。但如何挑选适合的水果?每次可以吃多少?什么时间吃最好?专家为市民支招。

应季水果正当鲜,全果营养最完全

“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。”北京友谊医院内分泌科副主任医师刘冰介绍,水果富含膳食纤维、维生素C、维生素A、类胡萝卜素及多种抗氧化物质。其中,膳食纤维有助于促进肠道健康;维生素C有助抗氧化、维持皮肤健康;维生素A有利于保护视力;类胡萝卜素具有抗氧化作用,可减少紫外线伤害;水果中的抗氧化物可以延缓衰老,增强免疫力。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,例如把水果切成块、加入适量柠檬汁,但需注意避免添加高热量的沙拉酱,以免增加额外糖分和脂肪。在搭配方面,水果与无糖酸奶搭配食用可以延缓糖分吸收,水果与坚果同食则能降低升糖速度。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。不仅如此,榨汁还会加速营养流失。专家介绍,水果在榨汁过程中,维生素C等活性成分容易因氧化或受热被破坏。此外,由鲜果脱水制成的果脯和果干,加工过程中不仅会损失大量维生素,并可能额外添加过量糖分,长期食用不利于健康。

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

吃对水果 清凉一夏



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—2小时(上午10点左右),午餐后1—2小时(下午3—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,10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。

“这样的说法符合膳食指南的要求。”刘冰说,为了防止一次性摄入过多糖分,可以将每日的水果分成两次食用,如上午和下午各吃150克左右,这样既能满足营养需求,又不会给身体带来太大的代谢压力。

需要注意的是,由于不同水果的含糖量和热量差异较大,在具体摄入时需灵活调整:高糖水果(如荔枝、榴莲、芒果),食用量建议按下限(200克左右)控制,避免糖分摄入过多;低糖水果(如蓝莓、草莓、柚子),可以适当放宽至上限(300克甚至略多),热量负担较小。

“健康人群可以大致参考这个标准,而糖尿病患者则需更严格地控制高糖水果的摄入。”刘冰提醒,水果虽好,也要适量,均衡搭配才能吃得更健康。

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。然而,这样的甜蜜对部分糖尿病患者来说,可能是一种奢望。“糖尿病患者由于胰岛功能存在缺陷,水果摄入需要更加谨慎。”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。

“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,糖尿病患者吃水果的时机很关键。当血糖控制稳定时,可以适当吃水果。但要注意避免餐后立即吃,最好选择在两

餐之间作为加餐食用,同时尽量选择低血糖生成指数和低糖负荷的水果。

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。

“糖尿病患者吃水果后一定要监测血糖反应。”刘冰提醒,每个人的胰岛功能和吸收情况不一样,如果按照推荐的种类和量吃了水果,却出现了血糖明显升高,那就不能再继续吃了,可以在监测的前提下多尝试几种水果,找到适合自己的。

此外,特殊人群如肾病患者选择水果需重点关注水分和钾含量。轻度或中度肾功能受损者若无排水、排钾障碍,可按普通膳食指南食用水果。终末期肾病患者则需严格控制,既要限制高水分水果摄入以防水肿,又要避免香蕉、牛油果、杏等高钾水果。

对减肥人群来说,吃水果有哪些注意事项?

“减肥人群需要注意控制总热量摄入,将水果的热量计入全天摄入总热量,相应减少其他碳水化合物的摄入。”刘冰说,同时优选低糖水果,选择含水量高、糖负荷低的水果(如西瓜、草莓),避免高糖水果(如榴莲、香蕉)。

对老年人、儿童等消化功能较弱的人群,建议避免食用过凉的水果,可以将苹果等水果蒸煮后食用,同时避开餐前餐后时段。此外,夏季食用水果时,可以采用淡盐水或面粉水浸泡的方法来去除水果表面的农药残留。

刘冰强调,科学食用水果,需要配合整体饮食结构的调整,才能真正发挥其健康效益,为身体健康保驾护航。

王美华

资讯

贵阳市妇幼保健院——

心肺复苏技能培训进机关

本报讯 近日,贵阳市妇幼保健院急诊-PICU来到花溪区石板镇镇政府,开展心肺复苏技能培训进机关活动,旨在将急救知识普及到更广泛的人群中。

培训现场,贵阳市妇幼保健院医护人员对政府机关工作人员进行心肺复苏理论知识的讲解,包括心肺复苏的基本概念、操作步骤、注意事项等。通过模拟真实场景,干部职工分组

进行实操练习,体验心肺复苏的全过程。

此次活动,不仅提高了政府机关工作人员的应急救护能力,增强他们的安全意识和自我保护能力。同时,也是党建工作与业务工作相结合的一种有效方式,通过活动加强了党员与群众的联系,提升了党组织的凝聚力和战斗力。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

北京积水潭医院贵州医院——

老年骨科综合病房正式开科

本报讯 记者从北京积水潭医院贵州医院获悉,该院老年骨科综合病房(老年髋部骨折治疗中心)本月正式开科。

据了解,我国老龄化进程加速,老年骨科疾病已成为影响老年人生活质量的突出健康问题。数据显示,60岁以上老年人中,近半数患有不同程度的骨关节疾病。2023年3月,该院成立西南地区首个老年髋部骨折治疗中心,两年间,该中心累计收治老年髋部骨折患者1400余例并交出了亮眼“成绩单”:总手术率84.3%,48小

时内手术率73.8%,达到国内领先水平,切实提升了老年患者的生存质量和生活质量。

为进一步保障老年骨病手术患者安全、提升医疗质量、降低围手术期风险,该院正式成立老年骨科综合病房(老年髋部骨折治疗中心),创新构建以患者为中心、以疾病诊疗为链条的多学科协作模式,旨在打造集医疗救治、教学培养、科研创新、康复护理于一体的老年骨科诊疗高地,让老年患者享受到更多优质的医疗服务。

(贵阳日报融媒体中心记者 张梅)

解惑

多喝水能改善痛风吗

痛风患者应选择有助于降低尿酸、促进排泄的饮品,同时避免饮用会升高尿酸或影响代谢的饮料。

首先,喝水很重要,尿酸主要通过肾脏随尿排泄出去,想讓尿酸降下来,就必须保证一定饮水量。建议每天喝2000毫升到2500毫升水,夏天可多一点,冬天要少一点。每天饮水量够,才能保证尿酸随尿液一同排出体外。

当然,饮水量也不是越多越好。有些朋友为了让尿酸排得更多更快,就不停喝水,这样会增加肾脏负担,建议每日饮水量最好不要超过4000毫升。

不少人尝试喝碱性水来改善痛风。尿酸是一种酸性物质,当尿酸浓度过高或体内pH值进一步下降(变酸)时,会促使尿酸形成晶体沉积在组织或关节内,如沉积在肾脏形成肾结晶、肾结石,沉积在关节则引起痛风。

反过来,当体内pH值升高时,将有助于尿酸结晶的溶解、尿酸的排泄。因此可以适当多喝碱性水,碱化尿液,利于尿酸排泄。要强调的是,碱化尿液、促进尿酸排出的基础是使用药物,如果单纯饮用碱性水碱化尿液,不加以促排药,其降尿酸的作用是比较微弱的。

在碱性水的选择上首选苏打水。苏打水是碳酸氢钠的水溶液,也叫弱碱性水。不过目前市面上卖的苏打水很多都含

糖或带有甜味剂、香料,过多饮用有害健康,建议饮用无糖或纯天然苏打水,也可自制苏打水,比如用碳酸氢钠片泡水喝,注意把握浓度,如0.5克到1克碳酸氢钠片泡在500毫升的水里喝,每天喝1.5克到3克左右即可。

其次可选择柠檬水。柠檬水进入体内后,代谢产物是碱性的,因此柠檬水也是弱碱性水。市面上很多柠檬水同样含糖较多、热量高,建议买无糖柠檬水,或自制柠檬水,尽量不加蜂蜜等糖调味。

碱性水也不是喝得越多越好。过量摄入碱性水会增加身体负担,比如会造成胃肠道胀气、不适,或当体内pH值>7时会增加钙盐性肾结石的发生风险。如果想了解自己体内的酸碱平衡情况,可以购买简易尿pH仪自行监测晨尿,建议维持晨尿pH值在6.2至6.9。

高尿酸或痛风的朋友也可适当泡一些淡茶水喝。茶叶中的咖啡碱可刺激肾脏,促使尿液迅速排出体外,提高肾脏的滤出率,起到利尿的效果。绿茶、红茶、普洱茶、菊花茶、黑茶等均具有利尿效果。茶水不可泡得太浓,也不建议空腹时喝,会影响胃液分泌。要注意的是,市面上卖的各种茶饮品一般含糖或带有甜味剂、香料,口感好但热量较高,不推荐饮用。

晏群

酒精与碘伏
创面消毒用哪个

当出现外伤时,人们想到的第一个动作就是对伤口进行消毒处理,这是非常正确的决定。但是,你是否选择了正确的消毒液呢?好多外伤患者首先想到的消毒液就是酒精,打开酒精瓶盖哗哗往伤口上倒,越疼痛感觉消毒得越彻底,其实不然。

酒精确实是非常好的消毒液,有效消毒浓度为75%,低了高了都会严重影响消毒效率。但是,酒精也是“敌我不分”的消毒液,它不光杀灭病原微生物,同时对“友军”组织也不放过,可谓

是杀敌一千,自损八百。酒精对自我组织的这种损伤也会引起相应的组织反应,影响后续的创伤愈合以及瘢痕的形成。

那么,日常处理伤口应该如何选择消毒液呢?一般来说,酒精消毒液适用于没有皮肤损伤的皮肤消毒,比如整形外科面部手术的手术区消毒、日常生活中的手消毒等等;而对于伤口的消毒,我们可以选择碘伏消毒液,其优点在于对创面刺激性小、消毒效率高且效果显著。

张明子

结直肠癌发病率持续上升,专家呼吁——

重视筛查 呵护胃肠道

近年来,我国结直肠癌发病率持续上升,预防结直肠癌,早期筛查尤为重要。

贵阳市第一人民医院消化内科主任周晓倩提醒,胃肠镜检查是消化道健康的“侦察兵”和“守护者”,能在无声处发现致命隐患。

肠镜可阻断癌变之路

近日,59岁的胡女士在贵阳市第一人民医院通过肠镜切除了肠道息肉,经过术后检查,切除的息肉属于早期癌变。“感觉自己像经历了一次劫后余生,没想到平时不痛不痒,毫无症状,竟然是早期癌症。”胡女士说。

“消化道犹如人体内的‘生命通道’,而胃肠镜正是深入探查这条通道的精密内窥镜,其核心价值在于早期癌变的识别。它能直接观察食管、胃、十二指肠及结直肠的内壁黏膜,发现高达90%的消化道病变。”贵阳市第一人民医院消化内科主任周晓倩说。

周主任介绍,息肉与癌变有着密切的关系,绝大多数结直肠癌遵循“正常黏膜→息肉(腺瘤性)→癌变”的过程(通常需10—15年)。“阻断癌变”的原理很直接,肠镜检查中,医生一旦发现

息肉,尤其腺瘤性,可立即使用专用器械通过肠镜工作通道将其微创、精准、完整地切除。这就相当于在癌变之路的萌芽阶段(息肉阶段)彻底铲除隐患。因此,定期的肠镜筛查和及时的息肉切除,是预防结直肠癌最直接有效的手段。

“相较于CT、钡餐造影等间接影像学检查,胃肠镜具备可视化和治疗一体化优势,高清内镜可清晰识别小至1—2mm的早期癌变、微小息肉、糜烂、溃疡等,结合靶向活检,可对病变性质做出准确判断。”周主任说。

高危人群如何进行筛查

“早期胃癌患者接受规范治疗后,5年生存率超过90%,意味着绝大多数可达到临床治愈;而一旦进展到中期,5年生存率骤降至不足30%。因此,主动筛查十分重要,特别是高危人群。”周主任解释,高危人群一般包括几个方面,如年龄、家族遗传史等。其中,无论男女,消化道肿瘤风险随年龄显著升高。40岁以上人群,推荐每3—5年进行一次胃肠镜检查。

另外,在家族遗传史方面,一级亲属(父母、兄弟姐妹、子女)患有消化道癌,

尤其是胃癌和肠癌,风险显著增高。建议将筛查年龄提前至35岁或比家族中最早患病者年龄早10年开始,并遵医嘱缩短筛查间隔。

在肠胃疾病史与感染史中,长期幽门螺杆菌(Hp)感染,即使无症状也建议根治。慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、手术后残胃……这些属于胃癌前状态的疾病,需定期胃镜随访(如每1—2年一次,具体遵医嘱)。炎症性肠病,包括溃疡性结肠炎和克罗恩病,病程越长、范围越广,癌变风险越高,需定期肠镜监测。

此外,对于肥胖、2型糖尿病等情况,研究显示与结直肠癌风险增加相关。这类人群也属于高危人群,需要纳入筛查。

“除了已经知道的消化科病史和其他高危因素,如果出现身体异样情况,同样需要筛查。”周主任说,如呕血、黑便(柏油样便)、持续大便潜血阳性、便中带鲜红或暗红色血。持续、无法解释的消化道症状,吞咽困难、吞咽疼痛,持续上腹痛、消化不良、早饱感,持续腹泻、便秘,或两者交替,大便形状变细、变扁,不明原因的体重显著下降,不明原因的贫血(尤其缺铁性贫血),腹部摸到包块等,这

些症状往往提示消化道已存在较严重病变,应及时检查。

舒适化检查减轻痛苦

“没症状就不用查。”“胃肠镜太痛苦,受不了。”“做一次,以后都不用做了。”“年轻,癌症离我很远。”……面对胃肠镜检查的种种常见误区。周主任强调,早期筛查往往往悄无声息,胃肠镜检查的核心价值在于发现无症状的早期病变。等到出现报警症状,常已错过最佳时机。例如,我国结肠癌发病率在45岁以后有明显提升,按照息肉转成癌变的过程至少需要十年以上。那么,如果患者在40岁左右选择参与筛查,就能将结肠癌扼杀在“摇篮”里,治疗意义非常重大。

“现在推行的是舒适化检查,尽可能降低检查中出现的痛苦感受,但是并没有一项检查可以适合所有人,建议有胃肠镜检查意愿的市民根据自己的情况自由选择。”周主任说,无痛胃肠镜极大提升舒适度,消除紧张恐惧感,减少检查中因恶心、呕吐、疼痛引起的身体扭动,有利于医生更从容、细致、彻底地进行观察和操作,提高检查质量。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅