

又甜又好吃

荔枝吃多了可能会低血糖

□文怡

“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。”有的人爱荔枝爱到一买就是一箩筐，一吃非得吃到饱。然而民间有“一颗荔枝三把火”之说，狂吃荔枝往往会导致上火难受。不过专家还表示，过量进食荔枝还可以引起低血糖。荔枝到底该怎么吃？是不是每个人都适合吃？



荔枝肉、核、壳都有药效

明朝李时珍《本草纲目》有记载：荔枝可“止渴、益人颜色，通神、益智、健气(补脑健身)、治瘰疬、瘤赘”。据中医专家介绍，中医认为荔枝肉性平味甘，有补益肝脾、生津止渴、益智补脑的作用，荔枝干还能补气，为产妇及老弱补品。荔枝核性味甘、温，归肝、

肾经，具有行气散结、祛寒止痛之功，可用于寒疝腹痛等症，还有生津、治烦渴、理气、止痛、益血、收涩的作用。有的人在吃荔枝上火后用荔枝壳泡水喝，专家表示，这么做是对的，当食用荔枝肉过量，荔枝壳可以治疗上火。

荔枝吃太多可致低血糖

都觉得荔枝很甜，吃多了血糖会升高吧？没想到，专家说，荔枝吃多了会发生低血糖！这是怎么回事？

专家解释，吃荔枝容易“上火”，出现咽喉发炎、口干舌燥、牙龈肿痛等，网上还有报道称小孩进食大量荔枝后出现发热、抽搐、昏迷的现象。“上火”和“荔枝病”都是荔枝中果糖惹的祸，果糖必须由肝脏内的转化酶转化为葡萄糖才能被人体吸收、利用。如果食用大量荔枝，大量果糖就

聚集在血管里面，从而出现转化酶“供不应求”状态，不能及时将果糖转化为葡萄糖；同时，果糖刺激人体分泌大量胰岛素，使肝脏调低血糖浓度，导致血液内葡萄糖供应不足。再加上大量摄入荔枝，减少了其他食物摄入量，进一步减少葡萄糖供给，从而引发低血糖症状，甚至引发低血糖脑病，出现恶心、汗出、乏力，继而引起高热、抽搐、昏迷等症状。

阳虚、血虚可多吃，空腹不宜吃

荔枝肉、核、壳都有药用价值，但不是谁吃荔枝都有好处。

专家表示，一般人均可食用荔枝，产妇、老人、体质虚弱者、病后调养者及贫血、胃寒者都可以吃荔枝，因为他们是中医认为的阳虚、血虚体质的人，这类人群常常是面色苍白无华、唇甲淡白、喜暖怕寒、手脚冰凉、腰膝酸软，女性还伴有月经量少、经

色淡、大便稀薄等表现。在夏季这类人群吃适量荔枝对身体是有益的。

专家提醒，空腹尤其是空腹的儿童不宜食用荔枝。同时，阴虚火旺体质、湿热体质的人群，建议少食用荔枝，他们常面红目赤、感觉口干口苦、五心烦热，易生痤疮、疮疖，舌红绛，少苔或苔黄厚腻。

>>>相关链接

荔枝要这样吃

一、建议成人每天吃不要超过300克的荔枝，儿童一次不要超过5颗。

二、最好在饭后半小时内食用。

三、建议将荔枝去壳拔核，将荔

枝肉浸入淡盐水中，然后再取出食用；或将荔枝连皮浸泡在盐水中，然后置于冰箱内一段时间再食用，既爽口又不易上火。

四、食用荔枝上火，可以饮用少许绿豆汤泻火解毒。



健康情报局

吃葡萄可以防龋齿



葡萄香甜可口，富含多种矿物质、微量元素和果酸等营养素，深受大众青睐。美国《牙科研究》杂志刊登一项新研究发现，经常吃葡萄还有助于预防龋齿，使牙齿更坚固更健康。

美国伊利诺伊大学牙科学院研究员安娜·毕德兰·卢梭博士及其研究小组对葡萄中的各种成分展开了分析，并与牙齿健康展开对比研究。结果发现，葡萄中的天然化学物质有助于坚固牙齿，增强牙填充材料的强度。这一发现对保护牙齿健康和防止牙齿脱落具有重要意义。其关键成分来自葡萄籽。科学家已发现，葡萄籽提取物有益

促进血液循环，改善心脏功能。新研究发现，葡萄籽提取物不仅可增强牙本质，坚固牙齿，还可延长复合树脂填充物(牙填充材料，通常只能维持5~7年)的寿命，降低牙齿脱落几率。即便有了龋齿，葡萄籽提取物也有助于增强剩余牙齿结构，使之与填充材料更好地契合，从而延长牙齿修复后的使用寿命。

卢梭博士表示，除了葡萄籽提取物，经常吃葡萄(包括葡萄干)对牙齿也有一定的保护作用。其关键原因是，葡萄中的一些活性物质可有效抑制口腔内细菌生长，保护口腔和牙齿健康。

钟鑫

纯净水泡茶比较好

不同的茶叶有不同的营养成分和健康功效，人们可根据自己的身体状态选择适合自己的茶种。选择质量好的水对泡茶也十分重要。

俗话说“水为茶之母”。在日常生活中用不同的水冲泡茶叶时，茶汤的颜色、滋味甚至保健效果都会有明显变化。有研究表明，自来水、纯净水和矿泉水等冲泡绿茶后，茶汤的颜色和抗氧化活性有差别。纯净水冲泡的茶抗氧化能力最高，矿泉水次之，茶汤呈亮黄色；自来水冲泡的茶抗氧化性最低，深黄色并略浑浊。

自来水呈弱碱性，当用自来水冲泡绿茶时，茶汤始终为碱性，会氧化茶叶中的多酚类成分，导致抗氧化性下降，颜色加深。矿泉水虽也为弱碱性，但冲泡茶叶的过程中茶会从弱碱性转为弱酸性，不会引起茶多酚的大量氧化。而纯净水为弱酸性，冲泡的茶汤颜色更好，抗氧化能力更强。选用弱酸性的水泡茶能保存其抗氧化活性。



由于日常生活中常见水的碱性都不强，只要在水中加入几滴具有较强抗氧化能力的柠檬汁就能起到调节茶汤味道、保护茶多酚不被氧化的作用，使茶汤在较长的时间内不会变为褐色。如果没有柠檬汁，选用纯净水冲泡茶叶也是很好的选择。

宗和