

一盘春笋烧肉下肚 钱阿姨胃出血了

最近吃笋吃出毛病的,大多因为一次吃得太多
肠胃不好的人悠着点,要细嚼慢咽



又到一年吃笋季。上周,南京的春笋价格还高高在上,18元一斤,昨天已经是5块一斤。价格一下来,吃的人也就多了。不过,有些人可不适合多吃春笋。这两天,医院陆续接到不少患者,都是吃笋后感觉不舒服的,有消化不良,甚至还有胃出血的。

通讯员 冯瑶 王强平
现代快报记者 刘峻 安莹/文
雷小露/图



钱阿姨吃了春笋烧肉 胃疼了一夜

春笋好吃,可吃出问题的也大有人在。

钱女士今年55岁,患有胃溃疡三四年了,平时很注重保养,晚饭就吃些粥和面条。星期一晚上,钱女士的几个老姐妹组织聚餐,看到饭店菜单上推荐的时令菜春笋烧肉,钱女士心痒痒的,就点了一份。当晚回家后,她就觉得胃不舒服,开始还能忍受,到了晚上10点,疼得满头是汗,开始呕吐。家人赶紧把她送到江苏省中医院,一诊断,是胃出血。

“这就是管不住嘴的后果啊。”钱女士自己也很后悔。“估计她吃的时候没嚼烂就直接吞下去了。”江苏省中医院消化科主任周晓红说,春笋粗纤维含量高,质地又硬,一旦无法消化,就会刺激胃肠道,导致胃出血。

周晓红说,春笋味甘性寒,属于发物。发物是指富于营养或有刺激性,特别容易诱发某些疾病(尤其是旧病复发)或加重已发疾病的食物。

因此,吃的时候一定要控制量,不要因为春笋味道鲜美就天天吃,每一顿也不要吃太多,五六片就好。

周晓红说,春笋富含粗纤维,可以帮助消化,便秘的人群可以吃一些。但由于它的纤维比芹菜等其他蔬菜要硬,吃多了,胃肠道受到刺激后,会出现不适感,当肠胃运动异常时,则会出现胃痛、胃胀,甚至胃出血等症状。吃春笋吃出毛病的,大多是因为一次吃得太多。因此吃春笋的时候,要细嚼慢咽,最重要的是,不要多吃、贪吃。

提醒

烧笋前,最好先焯水

周晓红是南方人,她说:“我也很喜欢吃春笋。一到春天,家里都会做油焖春笋,腌笃鲜最爱吃,因为我工作太忙了,这几年吃得都很少。”她从医生的角度给大家提了一些建议:烧春笋前,最好能在沸水里先焯一下,软化粗纤维,有助消化,另外还可以去除春笋的涩味,吃起来更爽口,又能让70%的草酸流失。草酸容易和体内的钙形成草酸钙,在体内沉积,导致结石。

这几类人少吃或不要吃春笋

胃溃疡等胃肠道功能紊乱者——平时肠胃比较脆弱,一吃生、冷、油腻的食物就容易拉肚子、胃痛、肚子痛的,要少吃;肝硬化者,春笋中的大量粗纤维很容易擦伤腹壁或消化道,引起大出血。

大病初愈者——这类人消化功能较弱。

过敏体质者——如患有过敏性鼻炎、哮喘、荨麻疹等,不宜多吃。

结石病人——春笋中的草酸容易和体内的钙形成草酸钙,加重病情。

儿童、老人——吃笋过多,易诱发皮疹。另外,儿童骨骼发育尚未成熟,而笋中含的草酸会影响人体对钙和锌的吸收,影响发育。老人吃笋时要细嚼慢咽。脾胃虚弱者及产后都不宜吃笋。

相关新闻

南京疾控开始喷药灭螺 江边的野菜不要采 当心中毒

昨天,南京建邺区疾控中心、建邺区政府血防办开展灭钉螺工作,两支灭钉螺队伍开始沿着长江岸边喷洒药水。

江心洲灭螺队队长古绪梅告诉记者,江边阳光好、湿地多,野菜长得特别快、特别多。从3月初开始,每天都有二三十人乘船到江心洲长江岸边采摘野菜,最多的有人能采十几斤。除了马兰头外,还有水芹菜、芦蒿、荠菜等等。

但工作人员不建议大家吃江边采摘的野菜。首先,江滩的野菜不少是长在浅水洼里的,采摘时,人很容易接触到江水,这个季

节接触江水,极易感染血吸虫病。第二,从昨天开始,工作人员对江岸两边喷药灭钉螺。“钉螺是血吸虫的重要宿主,现在是灭螺期。”建邺区疾控中心血防科姚青霄说,虽然江边竖了很多“禁止采摘野菜”的牌子,可每天还是有人来采摘。提醒大家,药水虽然无色无味,但有毒,长江边的野菜不要采摘食用,以免引起肠胃不适甚至中毒。

此外,很多人会到郊区的废弃地里或马路边采摘野菜。有的废弃地很可能是工业废地,土壤中重金属含量高,马路边的野菜因为经受汽车尾气的“熏陶”,就更不能吃了。



工作人员正在长江边喷药灭螺 建邺区疾控中心供图

RADO瑞士雷达表依莎系列高科技陶瓷斐波那契触感腕表钻石限量款



完美触感

(瑞士林诺-2014年)RADO瑞士雷达表在2013年巴塞尔钟表珠宝展上推出了制表行业首屈一指的依莎系列高科技陶瓷触感腕表。现在在该系列再添佳作,又一次展现出瑞士雷达表的迷人魅力。

熠熠闪耀的椭圆形黑色高科技陶瓷表壳曲线优美,精致非凡。此款创新腕表表盘镶嵌有534颗闪耀美钻,与质感温润且不易磨损的高科技陶瓷相得益彰。钻石排列的灵感来源于斐波那契螺旋线,典雅造型突显出这款女士腕表万花筒般的迷人之美,让人不禁联想到大自然中绽放的花朵。斐波那契这种令人惊叹的排列方式同时揭示了隐藏在这款钻石腕表背后的尖端科技。

完美触感背后的科技

沿着表壳一侧轻按启动,手指滑过表壳左侧可设置小时,右侧可设置分钟--只需一步即可调节时间向前飞驰或往后倒流。

此款腕表的制作工艺精密且复杂,高压注塑成型的单一构造(整体化)表壳,确保了陶瓷触感技术的成功。

RADO瑞士雷达表依莎系列高科技陶瓷斐波那契触感腕表限量300只,每一只均有独立编号。全新表款完美融合了高科技陶瓷和璀璨美钻,堪称瑞士雷达表革命性突破设计的又一惊艳之作。

RADO瑞士雷达表依莎系列斐波那契高科技陶瓷触感腕表钻石限量款石英机芯

Ref. 277.0093.3.072

机芯:11 ETA F10.101,石英机芯,5石,2针,触感式无表冠设计,无日历窗口

表壳:黑色抛光高科技陶瓷 PVD黑色不锈钢表后盖 弧形蓝宝石表镜

表盘:黑色表盘,镶嵌534颗钻石,065/070,顶级威塞尔顿钻石,VSS.8/8切割,总重0.694克拉

防水:3巴(30米)

表带:三排黑色抛光高科技陶瓷表带 钛金属三折叠表扣

尺寸:33.0 x 42.0 x 8.4(宽 x 长 x 厚,以毫米为单位)



RADO瑞士雷达表,设计与高科技材质的先锋腕表品牌

RADO瑞士雷达表诞生于1957年,是世界上最大的腕表集团--斯沃琪集团(Swatch Group)旗下的重要品牌。作为全球腕表设计与创新材质的领导者,瑞士雷达表于1986年率先将高科技陶瓷材质引入制表业,开创了陶瓷腕表的先河。瑞士雷达表亦是进入中国的奢侈腕表品牌之一,对中国市场及中国消费者有着独到的理解和特殊的感情。秉持Visionary(远见)、Innovative(创新)、Iconic(标志性设计)的核心精神,瑞士雷达表在材质与科技上不断突破、矢志创新,以先锋精神缔造未来历史。