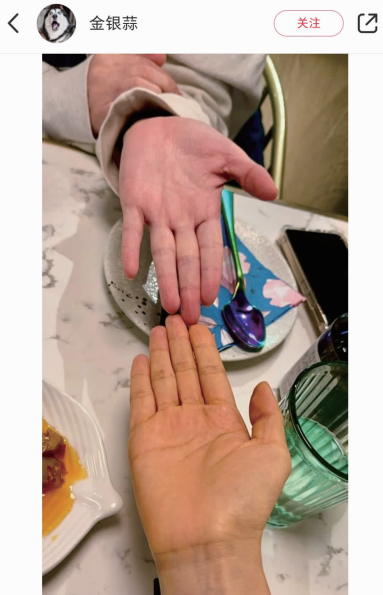
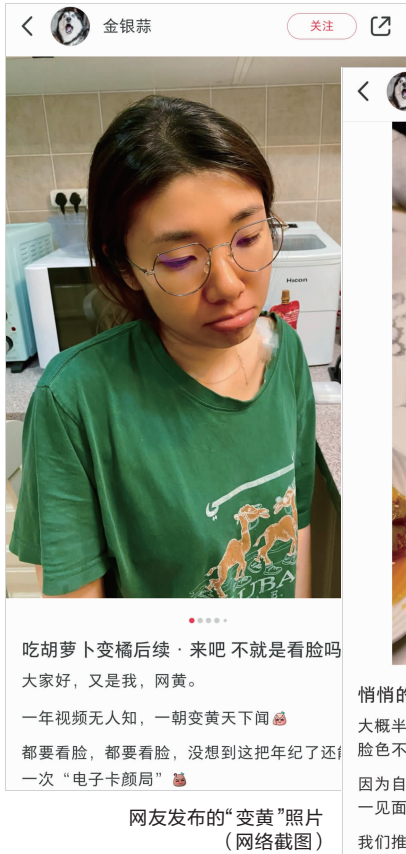


连吃三个月胡萝卜，减肥减成“小橘人”

专家提醒:不少食物吃多了皮肤会变色,停止摄入后一般问题不大

近日,北京一名网友因为吃太多胡萝卜被“染色”变橘,上了热搜。900多万网友围观了她的经历,大家一边“哈哈哈哈哈”,一边疑惑,到底是怎么回事?会影响健康吗?怎样才能褪色?11月1日,深圳卫健委发科普,胡萝卜含有丰富的胡萝卜素,短时间内吃太多可能会引起胡萝卜素血症,皮肤发黄变成“小橘人”。现代快报记者采访了相关专家,专家介绍,除了胡萝卜,如果一下子吃太多的橘子,也会有这样的症状。

现代快报+记者 王益



悄悄的我黄了...
大概半个月之前,突然开始听到朋友们说我好像脸色不好,有点黄,当时没当回事。
因为自由职业一直居家办公,上周才跟朋友见面,一见面大家异口同声问我“你怎么都橘了?!”
我们推理了一堆,甚至说到我几周前去环球坐小黄

每天吃200~500克胡萝卜后变成“小橘人”

截至11月1日,上述“小橘人”网友的经历,在社交平台上已经有超过3.8万次的点赞,每天还有新的网友前去围观点赞。据这名网友分享,国庆假期后,周围的朋友们都表示她好像忽然变橘了,脸色黄黄的,看起来不太好。上网查询后,她怀疑自己是不是得了黄疸,于是特意请假去医院就诊。经过医生诊断判断,应该是胡萝卜吃太多了,被胡萝卜“染色”了。据悉,为了减肥,她每天摄入200~500克胡萝卜,代替零食,有时候还会和姜黄粉一起炒着吃。

现代快报记者发现,和她有相似经历的人还有不少。一名江苏网友就说,她表姐也因为吃胡萝卜被“染黄”了;广东一名妈妈表示,她给八个月大的女儿辅食里多加了点胡萝卜,女儿现在是全小区最“橘”的小孩。还有不少人表示,不只是胡萝卜,别的蔬菜水果也会有这样的效果。比如来自重庆的网友,每天吃芒果,差不多半个月也变成了“小橘人”;上海一名网友的同学,则是橘子红薯玉米一起吃,吃多了也变“黄”了;山东一名网友小时候则因为一天吃三斤橘子,全身变“黄”,被妈妈送去了医院……

这些食物一下子吃太多,可能引起胡萝卜素血症

被胡萝卜“染色”,是什么原理?究竟是不是病?是否需要到医院就诊?根据深圳卫健委的科普,橘子、南瓜、胡萝卜等橙色的蔬菜水果,含有丰富的胡萝卜素,短时

间内吃太多可能会引起胡萝卜素血症,皮肤发黄变成“小橘人”。停止食用后,会慢慢变回来,不用太担心。

什么是胡萝卜素血症?南京市中西医结合医院内分泌科主任张永文介绍说,胡萝卜素血症又称柑皮症,临床上并不罕见,它是一种因血胡萝卜素含量过高而引起的肤色黄染症。维生素分为两种,一种是水溶性维生素,一种是脂溶性维生素。B族维生素、维生素C等属于水溶性维生素,如果人们摄入较多水溶性维生素,它们会随着人体尿液等液体排出;脂溶性维生素包括维生素A、D、E和K。胡萝卜中的β-胡萝卜素就是维生素A的一种形式,有疏水亲脂的特点,人体大量摄入该物质后,没有那么容易被排出,会出现黄染的情况,也被称为高胡萝卜素血症。

西部战区总医院小儿科主治医师孙先琳介绍,婴幼儿最常发生这种情况,中位年龄约13月龄,但是其他年龄段也可能遇到这种情况。常见的橙黄色果蔬都含有大量的胡萝卜素,如胡萝卜、南瓜、红薯、玉米、哈密瓜、芒果、木瓜、杏、鸡蛋、番茄、橘子等。绿色或黄色果蔬中,如菠菜、豆类、山药、桃子、芦笋、西蓝花、黄瓜等食物的胡萝卜素含量也比较高。

吃多少会导致身体代谢不了呢?南医大二附院主管营养师梁婷介绍,根据《中国居民膳食指南》,橘子建议摄入量不超过400克,也就是两个左右。胡萝卜作为蔬菜的话,一天不超过200~300克,大概就相当于一根。

变橘变黄怎么办?停止摄入
这被900多万网友围观的

“小橘人”就诊后,还做了肝功能检查,查下来是没有其他健康问题的。最近她更新介绍说,按照医嘱,她暂停了胡萝卜的摄入,皮肤正在慢慢褪色。评论区好多人好奇:喝牛奶可以染白吗?多吃菠菜能不能中和?

西部战区总医院小儿科主治医师孙先琳介绍,出现胡萝卜素血症,应停止摄入富含胡萝卜素的食物,皮肤黄染在2~6周内会逐渐消退,一般没有生命危险,也不需要特殊治疗。

不过需要注意的是,如果身体本身甲状腺功能低下,或者有其他基础疾病,可能也会引发一些其他的问题。

南医大二附院主管营养师梁婷解释:“大量摄入富含胡萝卜素的食物之后,需要肝脏去分解代谢的,可能会引起急性的肝炎、肝脏的肿大,或肝功能的一些损害。”梁婷解释,如果胡萝卜素不被肠道吸收,还会导致胃肠功能的失调。如果吃的是橘子等水果,糖尿病人同时还要注意糖代谢异常。

秋天来临,橘子、柿子这类水果大量上市,梁婷建议,避免单一水果摄入,多吃几样水果。水果的摄入量上,孩子一天不超过200~300克,成年人不超过450克。如果要减肥,不能单纯靠节食,要选择科学的合适的方式。在饮食的选择上,要均衡六大营养素每天的摄入量,蛋白质、脂肪也得有,在这个基础上减少食物摄入的总量。管住嘴之外,还是需要迈开腿运动。

南京市中西医结合医院内分泌科主任张永文表示,绿色食物多含叶绿素,紫色食物多含花青素,红色食物多含番茄红素,这些食物人们可以放心吃,不会被染色。

减肥8年只剩50斤,粪菌移植救了她

从200斤减肥到50斤,26岁的大连女孩婷婷(化名)用了8年时间,伴随而来的是厌食症、严重营养不良、多器官衰竭……

生命危在旦夕之时,婷婷的母亲王女士(化名)通过网络寻医联系到南京医科大学第二附属医院(南医大二附院)微生物生态医学科主任张发明,经过三个疗程粪菌移植以及多学科联合治疗,婷婷的体重增长至90斤,身体各项机能逐渐恢复,10月26日出院回家休养。

通讯员 许慧 现代快报+记者 任红娟



南医大二附院微生物生态医学科主任张发明(左三) 通讯员供图

8年前开始减肥,接触网红“小粉丸”

今年5月的一天,一辆来自大连的救护车停在南医大二附院姜家园院区区内,车上躺着一名身高175厘米,体重却只有50斤的患者婷婷。救护车从大连开了19个小时抵达南医大二附院,此时的婷婷重度营养不良、各器官衰竭、全身多部位流血、出现凝血功能障碍、意识障碍……

“曾经我是一个特别胖的女生,最胖的时候有200多斤。女生都是爱美的,当我意识到自己是个胖子的

时候,就非常迫切地想减肥。”婷婷介绍,她通过节食、运动等方式将体重减到了130斤。与此同时,她出现了非常严重的便秘,尝试各种办法都没有得到缓解。偶然一次机会,她了解到网红产品“小粉丸”能够帮助排便,便买回来尝试。一开始婷婷按照推荐剂量每天服用1颗,效果令她非常吃惊,不仅清肠,更是连体重都跟着减轻了。然而,过了没多久,婷婷感觉到药效开始变弱,于是便加大服用剂量。几年来,越来越依赖于用药,几乎到了控制不住上瘾的状态,药量慢慢地由每次一两颗变成三四颗,最后甚至至6至9颗。

两次进ICU,母亲跑遍各大医院求医

据王女士回忆,早在2019年的时候,婷婷的身体状况已经出现异常,日渐消瘦,身体多器官有积液,当瘦到只有50斤的时候,已经吃不下任何东西。其间,王女士带着婷婷多次去往北京、上海、杭州等地求医,治疗效果都不理想,无奈之下只能返回当地。今年4月23日,婷婷在脏器严重受损的情况下出现吐血、便血,肺部积液、腹腔积液的量都非常大,整个人出现了昏迷。辗转当地

两家医院ICU治疗后并没有起色,表示无法救治。

亲戚朋友都劝王女士放弃,王女士不想就这样放弃女儿,她不停地上网浏览各大医院的信息,一口气在“好大夫”网站挂了14名专家的号,南医大二附院微生物生态医学科主任张发明是第一个回复她的。在了解了婷婷的病情后,张发明告诉王女士:“只要你们能来南京,我们就有办法救她!”这样的一句话让王女士心里觉得有了希望,立马带着女儿婷婷坐了19个小时的救护转运车抵达南医大二附院。

多学科抢救,粪菌移植为她重建肠道功能

虽然已经对婷婷的病情有了充分的了解,但是在见到婷婷后,张发明还是吃了一惊:婷婷的情况远比她想象的要严重,血色素低得可怕,只有16克的血红蛋白,并且耳、鼻、口腔、尿道等地方都有出血,处于难以控制的状态。

和死神赛跑,救过来就是奇迹。张发明立即将婷婷送进ICU并组织多学科联合会诊,对她的心包、胸腔、腹腔等出血部位进行穿刺引流,避免影响到心脏收缩、肺功能。

在对全身系统性救治的同时,首先重建婷婷的肠道功能,张发明团队为婷婷进行主体治疗方案——粪菌移植,因病情严重,所以需要不

停地调整治疗方案。科室有每周例行的微生态医学疑难病整合诊治讨论,每次都有全国多家医院多个学科知名专家参加,婷婷病情时前后两次被纳入讨论。

婷婷在经过三个疗程粪菌移植治疗和护理康复后,体重已经增长至90斤,身体各项机能逐渐恢复,目前已好转出院。

据介绍,粪菌移植是南医大二附院微生物生态医学科已经开展11年的“老技术”,治疗人数多、技术体系全面,张发明带领研究发明的洗涤菌群移植技术,已经成为该领域发展的里程碑,越来越深刻地改变医学实践。该技术将健康人的粪便,在制药级别的实验室内经过连续分离、洗涤、纯化,然后移植至患者肠道,以重建正常肠道菌群达到治疗疾病效果的技术。本质上是建立一个良好的微生态,从而代替之前身体里不好的微生态,支撑人体的免疫、营养和代谢功能。

在日常门诊中,经常能遇到一些爱美人士通过服用各种减肥药和保健品催吐、腹泻,甚至是灌肠等方式来减轻体重,最后引发各类疾病。

张发明表示,不建议年轻人过度追求“骨感美”,不恰当的减肥方式可能引起一系列的严重后果。他进一步提醒,如果遇到便秘等难以解决的问题一定要及时就医,切不可自行购买保健品或非处方药品来治病。