

冷饮与健康势不两立吗

炎热天气里,冷饮必不可少,哪怕明知道吃冷饮后可能产生种种问题:发胖、头疼、肠胃不适、呼吸

道疾病、添加剂摄入……仍然挡不住一份冰爽的诱惑。当美味冷饮与宝贵健康站上 PK 台,你该如何选择?本期请医生和营养专家来告诉你冷饮的秘密,知己知彼后,冷饮与健康就不再势不两立。

吃冷饮吃出的这些病咱防着点儿

炎炎夏日,由于高温影响,人体会产生一系列生理反应,导致精神不振、食欲减退等问题。若能适当吃些冷饮,的确能起到消暑解渴的作用。但是,吃冷饮时如果不注意卫生、暴饮暴食,则会引起许多疾病。每年夏季,因为吃冷饮而就医的患者都会挤满医院,以下这些常见的病例能为你提个醒。

从小爱冷饮 如今一吃凉就拉肚子

15岁的小杰今年上高中,暑假期间跟小伙伴一起出去玩,大家都买雪糕、冰镇饮料等冷饮吃喝,唯独小杰一口都不敢碰。同学问他为什么,他说:“我小时候老爱吃这些东西了,几乎每天都吃一两根雪糕,饮料不是冰镇的我都不喝。可是后来经常胃疼,尤其是一吃凉的就拉肚子,胃连着整个小肚子一起疼,疼了几次我就不敢吃了。我爸带我到医院检查,医生说是肠胃功能紊乱。现在我不光不能吃凉的,就连太油、太辣、刺激性的都不能吃,得好好养几年才能把肠胃恢复好。”

专家点评:消化内科专家刘光军介绍,夏季因为过食冷饮导致消化功能紊乱、胃肠痉挛的小患者不少。出现痉挛症状后,可以先用热毛巾敷一下,以缓解疼痛。如果不能及时缓解,则需尽快就医。

吃冷饮后胃痛、腹泻的人,平时应该注意调整饮食,少吃冷饮的同时尽量不吃刺激性的食物,规律饮食,调养肠胃。特别是工作生活环境空调温度设置较低的、饮食作息不规律的,有消化性溃疡、胃炎、肠易激综合征等病史的人,要特别注意。

贪凉吃太急 患上“冰淇淋头痛症”

白领陈小姐每年夏天吃冰淇淋稍稍急一点,头就会触电般疼痛,过几分钟才会缓解。到医院去检查时,陈小姐发现,跟她有类似问题的患者还不少。进入夏季,很多贪食冰淇淋者因为头痛前去看诊,其中大多是20岁左右的女性。

专家点评:对陈小姐这种头痛,医学界称之为“冰淇淋头痛症”。据了解,“冰淇淋头痛”一般是在匆忙吃下冷饮之后的30秒至60秒内发作,这种疼痛通常位于额中部,发作的10秒至20秒内出现刺痛,极少数情况可持续25分钟。这种头痛只会热天发生,一般是在快速摄取冰淇淋等冷冻食物或饮料之后发作的疼痛。这是因为冷饮进口时,会给口腔黏膜很强的刺激,这就可能使得头部和面部的肌肉、血管收缩,神经产生放射性的疼痛。

要避免“冰淇淋头痛”的发生,一般不要快速摄取冷冻食物或饮料,有头痛史和发作过“冰淇淋头痛”的人更要少吃冷饮。“冰淇淋头痛”一旦发作,可用手反复进行局部按摩,缓解突然的冷刺激引起的头部血管、肌肉的收缩,减轻疼痛,如果头疼得特别厉害,可在医生的指导下服用止痛药。

吃凉全身冷 这样的体质得“保暖”

市民刘小姐冬天特别怕冷,但夏季又忍不住想吃冷饮,时常吃完冷饮之后感觉手脚冰冰凉的。刘小姐咨询中医大夫,医生告诉她:“你体内寒湿气太重了。夏天本应当要好好出汗,但一吃冷饮又把湿毒‘憋’回去了,寒气在体内出不来,当然会怕冷、手脚凉。”刘小姐这才明白,她的体质不适合通过冷饮来解暑降温,更适合用温热水、热茶等来解暑。

专家点评:刘光军介绍,夏季喝热茶、热毛巾擦身、洗热水澡、热水泡脚等方法,比吃冷饮降温要健康得多。当然,夏季不必彻底拒绝冷饮,只要选择恰当的时间即可。夏季享用冷饮的时间,以中午时分,午饭之后一个小时为佳。因为这个时间段,是一天中阳气最盛、代谢旺盛的时间段,又避免了空腹吃冷饮对肠胃的严重伤害。需要注意的是,晚上沐浴后、就寝前不宜食用冷饮。

为您服务



ZHOU KOU
WAN BAO

同心晚报

编辑/黄全红 E-mail/zkhqh@163.com

雪糕里有多少添加剂咱瞅着点儿

的某雪糕产品中的原料来说,其中用于着色的有两种合成色素——苋菜红、亮蓝。一看名字就知道和颜色有关。

用于调味的有甜味剂、酸味剂和香精,包括酸味剂:乳酸、乳酸钠、柠檬酸、柠檬酸钠。甜味剂:甜蜜素,与不属于添加剂的果葡糖浆和饴糖相配合,在保证甜味的同时降低成本。香精:酸奶香精和蓝莓香精,都是复合香精,其中估计配入了好几十种化合物,才能模拟逼真的香气。消费者要辨认这些成分,只要看到“什么酸、什么蜜、什么甜”的字样,就知道和味道有关。

用于塑形的主要是增稠剂,包括羧甲基纤维素钠、黄原胶、瓜尔胶和卡拉胶。增稠剂能改善冰晶形成的状态,使雪糕成为能够轻松咬断、不易融化的状态,而不会变成大冰块。同时,麦芽糊精也有增稠的作用,少量全脂乳粉提供奶的感觉,都起到填充作用。消费者看到“某某胶”的字样,就知道是增稠剂了。

最后一类是乳化剂,包括了磷脂、单硬脂酸甘油酯、聚甘油蓖麻醇酯,三种乳化剂互相配合,使雪糕的质地均匀、稳定、细腻。而带有“某某酯”字样的,就很可能是乳化剂。

除了雪糕之外,冰淇淋也需要类似的添加剂,增稠剂和乳化剂是必须的,红红绿绿的颜色来自于色素,而多数产品的香气主要来自香精。从安全性来说,增稠剂、乳化剂和酸味剂都相当安全,大多是天然食品中的正常成分。香精和色素则绝大部分是化工合成产品。消费者可以细看冷饮产品的原料表,越靠前的表示含量越多,挑选时尽量选择香精和色素少的产品。

这几类人不宜吃冷饮 咱记着点儿

刘光军提醒,以下这几类人群在食用冷饮时要特别注意。

老人和幼儿。这类人群由于体质较弱,在短时间内吃大量冷饮,可能出现口腔肌肉麻痹、痉挛、胃肠功能失调、肠蠕动加快,容易发生腹泻等症状。

糖尿病患者。冷饮一般含有较多糖分,病人食之可使血糖升高,导致病情加重。

十二指肠溃疡、慢性胃炎、慢性结肠炎、胆囊炎、消化不良患者。这些病人的消化系统功能较差,吃

冷饮后容易刺激胃肠黏膜,加重病情。

龋齿、牙本质过敏患者。这类病人吃冷饮会诱发牙痛。

高血压、冠心病和动脉硬化患者。这类病人如果大量食用冷饮,会突然刺激胃肠道,使血管收缩,血压升高,加重病情,容易诱发脑溢血。

咽喉炎、支气管炎、支气管哮喘、关节炎患者。在冷饮的刺激下,这部分人可能咽喉部炎症加重或诱发咳嗽,或引起旧病复发。

肥胖患者。冷饮中含糖多,会增加脂肪,使身体更加肥胖,容易诱发脂肪肝和高脂蛋白血症。

自制冷饮更健康 咱学着点儿

名称:山楂冰糕。

原料:糖水山楂罐头一瓶。

做法:罐头山楂去核,切碎,和原汁混合,略微加水稀释,放在冰棍模子中,放冰箱速冻格中冻一夜后取出即可。

点评:这个极其简单的配方利用了山楂中的天然果胶作为增稠剂,山楂中的天然果酸作为酸味剂,天然花青素作为色素,还有制作罐头时加的白糖作为甜味剂,避免了加入额外的人工添加剂。这种自制冷饮不但清凉美味,还有开胃消食的作用。有了增稠剂之后冻结速度会大大下降,所以要有耐心等它冻好。

(晓晚)

