

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求诊，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。这种头痛只会在热天发生，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，更适合用温热的水、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。



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。

(晓晓)

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，能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，少量全脂奶粉提供奶的感觉，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于香精。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。

