

健康食物秒变“杀手” 都是“它”惹的祸

经常会有新闻报道,某人或某集体一起吃了某一食物后会突然发生恶心、呕吐、腹痛、腹泻甚至晕倒的症状,而这些食物平时都还吃过,不存在食物过敏的现象,难道有人下毒?近日有媒体报道,四川一位姜阿姨买了一根发苦的丝瓜,食用后全家人多次呕吐腹泻,甚至导致肝损伤。这是怎么了?这些普通得不能再普通的食物,难不成它们变成杀手了?



糖苷生物碱

经过研究表明,导致这种现象发生的原因是植物中的一类生物成分,叫做糖苷生物碱。这种物质广泛存在于茄科植物中,比如茄子、辣椒、马铃薯、番茄、枸杞等等都属于茄科植物,是植物体内的天然活性成分。由于整个糖苷生物碱分子比较大,难被胃肠道吸收,会导致肠胃不适,同时,还对人体机能有一定的毒性作用。

既然原本植物中就有这种物质,为什么我们平时都没有中毒的反应呢?糖苷生物碱作为一种正常的天然成分在植物中存在的含量很低,一般不影响食用品质,而这些微量的生物碱还有一定的抑菌、杀菌效果。但在贮藏过久或贮藏条件不足时,食物会发生腐败变质的现象,这时糖苷生物碱就会大量地积聚,食用后可能就会导致中毒。

还有哪些“食物杀手”?

生物碱普遍存在于各种植物中,所以跟苦味丝瓜类似的植物有很多,我们在日常生活中需要对这些植物有所注意。

发芽土豆

完整良好的土豆内只含有微量的龙葵素(糖苷生物碱的一种),但是由于贮存不当而引起发芽或皮肉变绿发紫时,龙葵素的含量显著增加,其中发芽部分的含量增加近10倍。虽然加热和醋酸可以在一定程度上破坏龙葵素,但是毒量还是会有所残留。

鲜黄花菜

鲜黄花菜中含有一种“秋水仙碱”的物质,它本身虽无毒,但经过肠胃道的吸收,在体内氧化为“二秋水仙碱”,具有较大的毒性。这种成分在60度时可减弱或消失,因此食

用时,应先将鲜黄花菜用开水焯过,再用清水浸泡2个小时以上,捞出用水洗净后再进行炒食。

生豆角

豆角和其他豆类蔬菜一样,都含有皂角和植物凝集素,这两种物质对胃肠黏膜有较强的刺激作用,并对细胞有破坏和溶血作用。不过它们在加热后会被破坏,所以在食用时进行充分的加热就可以了。

青西红柿

青西红柿中也含有龙葵素,不过跟土豆比起来,它的含量要低得多,只有一性吃2千克才会达到中毒剂量。但是青西红柿有很湿的味道,口感也不好,还是吃鲜嫩多汁的成熟西红柿吧。

艾灸虽好 切忌不可盲目灸

艾灸产生于中国远古时代,是用艾叶制成的艾灸材料产生的艾热刺激体表穴位或特定部位,通过激发经气的活动来调整人体紊乱的生理生化功能,从而达到防病治病目的的一种治疗方法。

艾灸疗法的适应范围十分广泛,具有温阳补气、温经通络、消瘀散结、补中益气的的作用。它对慢性虚弱性疾病和外感风寒湿邪而致的疾病效果明显,尤其对受寒引起的颈肩腰腿痛等病症效果明显。要注意的是,艾灸虽好,但有一些人群或部位不宜使用灸法,切记不可盲目灸。

阴虚阳亢者

阴虚指精血或津液的亏虚,阴气亏损,阳气失去制约就会产生亢盛的病理变化,出现以下症状:潮热、盗汗、颧红、五心烦热、咳血、视物不清、消瘦或失眠、麻木拘急、烦躁易怒、遗精、性欲亢进,舌红而干和高血压者。

痰热内闭者

痰热内蕴、阻闭心神,临床表现为:胸胁胀闷、灼痛、咳嗽气喘、咯痰黄稠,或有哮喘、发热口渴,或神志昏迷、谵语狂乱,或昏仆喉中痰鸣,舌红苔黄腻、脉滑数等。

热毒炽盛者

火热炽盛成毒,壅滞肌肤,肉腐成脓,临床表现为:肌肤生疮疔疔疔、红肿灼痛、化脓溃烂、发热口渴、舌红苔黄、脉数等。



凤仙花 全身都入药



无论在深山,还是农村,常常能见到凤仙花,爱美的姑娘们还用凤仙花来染指甲,故有的地方将其称之为“指甲花”。凤仙花是凤仙花科一年生草本植物,原产地是中国和印度。凤仙花的生命力很强,而且很少生虫,加之生长速度很快,所以很多地方可以见到。

凤仙花一身都是宝,全草、花以及种子均可入药。种子入药叫急性子,味微苦、辛,性温,能破血、软坚、消积,用于疔瘰疔块(指腹中结块的病,现在多见于各种妇科良性肿瘤)、闭经等。凤仙花甘、温,有小毒,能祛风活血、消肿止痛,能用于闭经腹痛、产后瘀血未净、跌打损伤等。其茎也叫透骨草,具有活血化瘀、利尿解毒、通经透骨的作用。

全草味苦、辛,性温,具有祛风、活血、止痛、消肿等作用,主治关节肿痛、跌打损伤、瘰疬(指颈部皮肉间大小不等的核块)等。临床上,如果遇到泌尿系统感染伴有尿痛、尿血的情况,可用凤仙花全草熬水喝,往往能够取得良好的效果,此法在农村多有应用。



注意啦

此外,以下情况也不宜艾灸:孕妇不灸腹部;严重心脏病慎灸;局部红肿热痛慎灸;极度疲劳,过饥、过饱、酒醉、大汗淋漓、情绪不稳忌灸;某些传染病、高热、昏迷、抽风期间,或身体极度衰竭,形瘦骨立等忌灸。另外,颜面、五官、有大血管的部位不宜直接灸(直接灸是将艾炷等直接放在皮肤上施灸)。



服务热线: 400-163-5177
电话: 0515-66662299
地址: 盐城市宝龙城市广场东进路商业街1068号(人民路和东进路交汇处)