



Y 养生

吃柚子别扔皮  
煲汤入茶健胃

这段时间，柚子大量上市，酸甜的果肉，沁人心脾的果香，是不少人的心头好。一般在吃柚子时，很多人会将剥下的柚子皮直接扔了。专家支招，柚子皮别急着扔，还可用来煲汤、入茶。



柚子皮瘦肉汤

**材料：**鲜柚子皮100克，鸡胗50克，山楂15克，瘦肉250克，红枣3枚，生姜3片，调味品适量。  
**做法：**微火烤鲜柚皮外皮3分钟左右，用水清洗干净，切厚片；瘦肉洗净切大块；红枣劈开去核，然后连同洗净的鸡胗、山楂、生姜片等所有食材一起放入砂锅内，加清水3升、黄酒少许，大火煮沸后改用小火煲1.5小时，调味即可。  
**作用：**有助健胃消食。 ■ 据《广州日报》

Z 支招

避开这些痛风的误区

误区1：高尿酸血症就是痛风

高尿酸血症是痛风最重要的生化基础，但并非痛风的同义词。痛风是嘌呤代谢异常及(或)尿酸排泄减少所引起的一种疾病，临床特征为高尿酸血症、反复发作的急性单关节炎、尿酸钠盐形成痛风石沉积、慢性痛风石性关节炎等，若未经正规治疗，通常会演变成痛风性肾病。

误区2：限制高嘌呤饮食就足够了

研究发现，即使严格限制饮食，食用嘌呤含量极低的食物，血尿酸浓度的下降也很有限；但是，若饮食毫无节制，可使血尿酸浓度迅速升高到随时可能发作的状态。从另一角度看，痛风患者常同时伴有高脂血症、高血压或糖尿病，这些疾病本来就需要限制饮食，故饮食控制是必须的。

误区3：患上痛风源于饮食不当

痛风的发病因素众多，包括：在痛风患者中，男性多为40~60岁，高脂饮食与酒类消耗量大者；女性则大多处于绝经后，特别是有高血压而服用利尿剂者；肥胖且合并高尿酸血症、高甘油三酯血症、高血糖、高血压；服用影响尿酸排泄的药物，如利尿剂、低剂量阿司匹林等；有痛风家族史，或家族亲属中有尿路结石病史者。

误区4：痛风发作的部位仅限于关节

痛风发作是尿酸变成尿酸钠结晶，炎症产生之后发生的，因此容易发生结晶的地方都可以发生痛风。结晶按顺序易发生在酸性强、经常运动和承重部位、温度低的部位。故结晶易发生的部位是关节、耳廓、肾脏、尿路等，并非只有关节处。

误区5：尿酸稳定后就可以停止治疗

部分患者尿酸稳定后就放弃了药物治疗，不久之后尿酸又再次升高。正确的治疗是在尿酸下降到目标值之后，遵医嘱慢慢减少药量。但在这之前必须坚持规律服药。 ■ 据《新民晚报》



近日，一则关于某互联网平台向用户赠送月饼，却导致多人腹泻的新闻引起了网络热议。原来，在该月饼配方当中，糖醇完全取代了蔗糖，而过高的糖醇含量极有可能引发腹泻。

糖醇食品或致腹泻  
胃肠道疾病患者尽量少吃

过量食用可能引发腹泻

北京协和医学院流行病学与卫生统计学博士生冯凯莉是此次事件的亲历者。在接受《科技日报》记者采访时，冯凯莉说：“这样的食品虽无卫生问题，但也会导致食用者出现不良反应。”

糖醇是最常见的营养型代糖，但过量食用可能引发腹泻。以此次事件为例，供应商将原本占月饼总重量约20%的糖分全部换为糖醇，是导致食用者出现腹泻的原因。

冯凯莉解释说，糖醇进入大肠后，因为吸收差，会留在肠腔内，然后一方面发酵产生气体，另一方面它们也会升高肠道内的渗透压，使肠道细胞内的水分被外部的渗透压形成的浓度梯度“吸”出。这些多余的水分就会导致大便变稀，形成腹泻。

值得注意的是，日常生活中常见的细菌、病毒等感染导致的分泌性腹泻，和食用过量糖醇引发的渗透性腹泻并不一样。分泌性腹泻“里急后重”的症状，在渗透性腹泻中很少见。应对糖醇引起的渗透性腹泻，只要禁食，等待糖醇被完全排出，腹泻症状就会完全消失，而感染导致的腹泻，禁食是没用的。除了腹泻，糖醇导致的常见的不耐受症状还有排气增加、腹胀等。

这些人尽量少吃糖醇

冯凯莉提醒，消化功能弱或患有肠道功能疾病的人，如肠易激综合征患者，需要尽量少吃糖醇。

由于并非必需营养素，糖醇并不存在“建议摄入量”。个体与个体之间的糖醇耐受能力存在很大差异，我国食品添加剂国家标准GB 2760-2014也尚未规定糖醇的相关限量。从最新研究结果来看，山梨糖醇、木糖醇、麦芽糖醇，成年人一次性摄入十几克就可能致腹泻，而很多饮料都在用的赤藓糖醇，一般摄入五六十克才会导致腹泻。

如何减低糖醇带来的腹泻风险？冯凯莉建议，把糖醇加入完整餐食当中，不吃只含有糖醇的食物，就能改善吸收。而富含FODMAPs物质的食物(如富含乳糖的牛奶、富含山梨糖醇的西梅)，以及富含膳食纤维的一些食物(如燕麦、全麦粉含量很高的全麦面包等)，由于本身就难以消化，就更不适合与糖醇一同食用。 ■ 据《科技日报》

释疑 儿童为何不宜喝茶

65岁的张大爷平时喜欢喝茶，却从来不让5岁的小孙子喝，这是为什么呢？

喝茶虽然对于成年人有很多好处，但对于学龄前的儿童来说，喝茶是不适宜的。

1.茶里含有茶碱等物质，容易令人的中枢神经系统产生兴奋，而婴幼儿的身体正处于发育阶段，各神经系统对于具有兴奋作用的物质抑制能力较弱。

2.儿童的身体自我调节功能较低，孩子喝茶后，可能会出现心跳加快的现象，有可能导致体力消耗过大，尤其是在晚上喝茶，还会使孩子产生失眠、尿频等问题，影响睡眠，进而影响发育。

3.茶叶里含有鞣酸和茶碱，这两种成分进入人体后，会抑制孩子身体对一些营养元素的吸收，如钙、锌、铁、镁等。儿童过量喝茶或喝浓茶，可能会导致体内微量元素的缺乏，甚至出现营养不良。 ■ 据《医药养生保健报》

Q 前沿

英国牛津大学最新研究提示：  
瘦得越快越易反弹

过度肥胖是全世界范围内可预防疾病和死亡的主要原因。针对肥胖问题，患者得到的建议通常是，通过改变饮食、锻炼或两者兼顾的行为体重管理计划来治疗。大多计划会带来短期体重减轻，但其长期效果存在相当大的不确定性。英国牛津大学研究小组发现，初始体重下降幅度越大，减肥后体重反弹速度就越快。

■ 据《生命时报》

M 美食

柠檬黄骨鱼豆腐汤



**主要功效：**敛阳生津

**推荐理由：**日常秋季保健

**材料：**黄骨鱼2条，柠檬2片，生姜数薄片，嫩豆腐1块(2~3人量)。

**制作方法：**将黄骨鱼洗净去内脏备用，嫩豆腐切小块备用。热锅下油，放入生姜片和黄骨鱼，小火煎至七八分熟。在煎的黄骨鱼中加入适量清水，大火煮沸后汤色逐渐呈现奶白色。转小火再滚约10分钟，加入柠檬、嫩豆腐块，再滚约5分钟，加盐调味即可。 ■ 据《广州日报》

T 提醒

下蹲难，查查髌和膝



人要下蹲时，尤其是深蹲，需要髌关节、膝关节同时实现完全屈曲。一旦有疾病导致髌或膝不能完全屈曲，那就无法实现深蹲。在导致不能深蹲的常见病因中，髌关节的问题是髌筋膜挛缩，膝关节的问题是髌骨半脱位和半月板损伤。

**髌筋膜挛缩** 最典型的症状是翘不了二郎腿和不能并腿下蹲。两侧髌关节的外边存在一层厚韧的阔筋膜，在下蹲时，阔筋膜卡在股骨大粗隆处，导致不能顺畅地屈膝下蹲，有时还会出现弹响。多数情况下，可以通过关节镜微创技术解决。

**髌骨半脱位和半月板损伤** 髌骨半脱位多是先天发育性的，少数是由于进行跳跃等锻炼时导致髌骨内侧支持带损伤所致。在深蹲时，膝关节间隙的后半部变窄，半月板的后角在此时将承受较为剧烈的挤压，一旦有撕裂，会出现膝关节内侧或后外侧的疼痛，进而影响下蹲。

此外，髌关节撞击综合征、髌关节发育不良、交叉韧带损伤、软骨损伤、内/外侧副韧带损伤、各类关节炎、骨坏死等髌关节或膝关节问题也可以导致下蹲困难。 ■ 据《家庭医生报》