



山楂和板栗一起吃真的会长结石吗?

注意控制量,不要一次大量食用。
胃石又称胃结石、胃石症,是患者摄入不能消化的物质在胃内滞留形成的团块状物质,这些物质既不能被消化,也不能顺利通过幽门部,就会在胃内停留时间变长,在胃酸的作用下逐渐形成结石。胃石患者会出现腹部不适的症状,从而影响正常进食,也可能因结石摩擦引起胃黏膜损伤导致胃溃疡。少数甚至会因为溃疡导致上消化道出血,极少数情况下结石嵌顿可能导致小肠梗阻,肠壁坏死、穿孔。所以,如果有胃石,一定要尽早治疗。

根据胃石成分的组成,大致可分为四类:植物性结石、毛发性结石、药理性结石和混合性结石。热搜里说山楂板栗不能一起吃,是因为山楂里含有鞣酸,板栗里有很多膳食纤维和淀粉,会导致胃石。其实,这恰好颠倒了因果,一些山楂确实含有大量的鞣酸,板栗中的膳食纤维也的确比较多,鞣酸会在胃酸的作用下与食物中的蛋白质生成一些不溶于水的沉淀物,并与果胶、淀粉、纤维等成分进一步黏合在一起,最终形成胃结石。但对于正常人来说,这样吃并不会有什么问题。只是一些胃肠道功能不好的朋友,才会形成胃石。比如,有胃溃疡、胃炎等消化道疾病的人,他们容易发生胃反酸,然后刚好吃了这些食物,大量鞣酸、胶质、膳食纤维等物质会与胃酸发生化学反应,生成不溶于水的沉淀物,慢慢形成团状凝块,就成了胃石。

另外,也并不是所有的山楂都有很多的鞣酸。实际上,经过脱涩处理的正规售卖的山楂,鞣酸含量一般都很低的。不然一般也不会有人买着吃。因为鞣酸有一个特点,如果鞣酸含量高,味道会特别涩,特别难吃。

有胃部疾病的人慎吃山楂板栗

孙传涛告诉记者,胃石是一种罕见的疾病,总体发病率很低,因为吃山楂和板栗导致胃石的概率就更低了。所以大家并不用太担心。建议大家:首先,山楂确实有鞣酸、胶质等物质,鞣酸的特点是味道很涩,并不好吃,如果你不巧吃到的山楂很涩、不好吃,那就不要吃了。也不要随意去购买或者吃一些路边售卖或者野山楂,鞣酸可能会多一些。

其次,正规超市、网店里卖的成熟的山楂中鞣酸含量一般都很少,毕竟鞣酸多会很难吃,没人买。对于正常人来



说,只要你吃了后并没有不适、不舒服,就可以放心吃。

再者,应适量吃。山楂、板栗虽然好吃,但建议大家在任何时候吃东西,都谨记适量的原则,按照膳食宝塔的推荐,不要多吃,更不要每天都吃很多。即使对于健康人,短时间内吃太多,也会增加胃肠道的消化负担,长此以往胃肠道的功能也会受损,进而增加胃石等胃肠道疾病风险。

值得注意的是,胃酸分泌过多及胃动力不好的人,或者患有胃炎、胃溃疡等胃部疾病的人,或者最近刚做过胃部手术,那就尽量不要吃山楂等鞣酸含量高的水果和板栗等膳食纤维很多的食物,尤其是味道太涩、未成熟的山楂等,更不要空腹吃。如果你吃了山楂和板栗后,经常会觉得胃部不适,就尽量不要这样吃了。这也说明你的胃功能可能有问题,最好抽空去医院检查,发现问题,避免病情加重。

据上观新闻

深秋,来一份新鲜出炉的香甜板栗,再来些酸甜的山楂解腻,那滋味可真惬意。可近日,一位网友在社交平台晒出就诊病例,说是一晚上连吃了山楂和板栗,门诊初步诊断为胃石。山楂和板栗一起吃,真的会长胃石吗?

吃板栗山楂胃里长出结石

“我实在顶不住了,要不做个肠镜吧。”面对一进展室就提出要求的张先生,浙中大二院(省新华医院)消化内科孙传涛副主任医师还有点好奇。仔细询问后得知,原来张先生感觉食欲不振、腹胀、恶心已有近半个月,这两天腹痛加剧,还都是黑便,这可给他吓坏了:“不会是肠癌吧……”之后,孙传涛医生为张先生安排了胃镜和结肠镜检查。一查,张先生的肠道很健康,但一年前同样健康的胃里却出现了一个5*8cm的结石。为弄清楚这么大颗结石究竟是咋来的,孙传涛医生带着张先生细细复盘这半个月前的饮食,这才发现端倪:但凡一到秋天,张先生就喜欢躺在院子里的摇椅上吃板栗和糖山楂,两天前,他甚至一口气吃了半斤山楂,殊不知这“秋日限定”美味吃多了也不行。

不只是张先生,此前也有网友发帖称:妻子因为一晚上连吃了大量的山楂和板栗,出现了严重胃痛,去医院就诊后初步诊断为胃炎(去年胃镜提示浅表性胃炎)、胃石。他还在社交平台上晒出了诊断单据,并提醒大家板栗和山楂不要一起吃。

可以一起吃但不可过量食用

“目前没有充分证据表明,吃山楂以及山楂和板栗混合吃会直接导致健康人得胃结石,因而大家不必过于担忧。”孙传涛表示,“喜欢吃山楂和板栗的朋友可以放心吃,但要

会“走路”让你全身经络通畅! 中医列出不同病怎么“走”

现代医学研究发现,每天适量健步走,可降低多种慢性病发生风险。事实上,走路这项运动在古代就已被广泛提倡。在中医看来,走路是一种非常缓和通调全身经络的方法,根据自身特点采用特殊走法能达到更好的锻炼效果。不同病该怎么“走”?甘肃省名中医、甘肃省第二人民医院主任医师王世彪为你解答。

失眠人群:傍晚慢慢走

如果平时有人入睡困难、夜间易醒、经常早醒等情况,不妨在傍晚时散步半小时。这个方法有较好的镇静催眠效果,在中医看来,晚上慢慢走有助于阳气入阴,可以缓解压力和焦虑,令人放松身心更易入睡。刚开始慢慢走,之后逐渐加快脚步,直到微微出汗。

高血压人群:掂着脚掌走

前脚掌是涌泉穴(曲足卷趾时足心最凹陷中)所在之处,涌泉为肾经井穴,适当刺激能缓解高血压的阳亢,达到滋阴、潜阳、降压的效果。刚开始掂脚走时,如果有不稳的情况,可以先慢慢走,待熟练后再加快速度。

需要提醒的是,早上10点左右、晚上8点左右适合走路降压,过早或过晚反而容易使血压升高。

糖尿病人群:餐后30分钟走

中医学的脾脏同西医学的胰腺有很高的相关性。在中医理论中,“脾主运化水谷”,意思是说,脾脏主要负责人体的营养代谢,包括血糖的代谢和转化。西医认为,餐后运动可以提高体内胰岛素的效率。用中医理论解释其机理就是,运动能激活和强化脾脏(胰腺)功能,增强水谷(血糖)代谢转化功能。由于这一过程是通过人体自我调节完成的,所以降糖效果温和、稳定、持久。

建议糖尿病人群在餐后30~60分钟走路,每次30分钟,每周3~5次。

脾胃病人群:揉着肚子走

古代医家提倡“食后行百步,常以手摩腹”,认为这样可以促进脾胃运化,使气血通畅,预防脾胃病。中医学还有“脾主肌肉四肢”的理论,通过摆动四肢、收缩肌肉、按揉肚子,可以促进代谢、帮助消化,很多人运动后胃口大开就是这个道理。因此,揉着肚子走路不失为治疗厌食症和慢性脾胃病的一种方法。

步,每走一步按摩一圈,顺时针和逆时针交替进行。也可以扭胯走,加大腰和胯部的转动,让身体在行走中有节奏地扭动起来,可以促进排便。

关节病人群:脚跟先着地

在中医经络学说中,连接人体脏腑的十二条经脉有六条与足部相关,足三阴经(足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经)起于足部,足三阳经(足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经)到达足部,且双足分布了60多个穴位,健步走可以按摩足底,起到调节全身气血经络的作用。同时,脚上还有众多原穴(即脏腑原气经过和留止的部位),比如脚踝内侧的太溪穴是足少阴肾经的原穴,刺激太溪穴具有滋肾阴、补肾气、壮肾阳、理胞宫的功能,对肾阴不足导致的关节疼痛、屈伸不利等有明显疗效。

此外,脚后跟先着地可以加强踝部肌肉韧带的锻炼,减少膝盖疼痛。需要注意的是,采用脚后跟先着地的方法健步走时,应穿着鞋底回弹性好的鞋子,开始时每分钟走30~40步,然后逐渐加快,以没有不适感为宜。另外,有关节病的人,走路时最好不要提重物,更不要去爬山。

颈肩背痛人群:举手走、甩臂走

《黄帝内经·阳明脉解篇》记载,“四肢者诸阳之本也”,意思是说,运动四肢可以激发人体阳气、振奋经络气血功能、使周身温热,达到缓解疼痛的作用。在中医看来,举手这个动作可以拉通全身经络,同时有效锻炼颈部肌肉,缓解颈椎痛。

有颈肩痛的人群,不妨试试举手走,即双手上举,略向两边展开。如果是背痛,可以甩臂走,手臂摆动带动背部很多肌肉运动,进而缓解背痛。

遗失声明

兹有成都铁路公安局重庆公安处,重庆北火车站派出所民警蒋旻(警号112059)不慎将警官证遗失,声明作废。

13018333716

招标公告:重运公司拟进行... 迁坟公告:根据《重庆市... 催收公告:重运公司... 公告:重运公司... 迁坟公告:根据《重庆市... 催收公告:重运公司... 公告:重运公司... 迁坟公告:根据《重庆市... 催收公告:重运公司... 公告:重运公司...

招标公告

重运公司拟进行... 迁坟公告:根据《重庆市... 催收公告:重运公司... 公告:重运公司... 迁坟公告:根据《重庆市... 催收公告:重运公司... 公告:重运公司... 迁坟公告:根据《重庆市... 催收公告:重运公司... 公告:重运公司...

公告

重运公司拟进行... 迁坟公告:根据《重庆市... 催收公告:重运公司... 公告:重运公司... 迁坟公告:根据《重庆市... 催收公告:重运公司... 公告:重运公司... 迁坟公告:根据《重庆市... 催收公告:重运公司... 公告:重运公司...

中国体育彩票排列3

第24296期开奖公告
本期开奖号码:8 9 8

中国体育彩票排列5

第24296期开奖公告
本期开奖号码:8 9 8 0 7

中国体育彩票7星彩

第24127期开奖公告
本期开奖号码:7 7 6 5 8 2 + 2