



柚子大量上市 有人把它當飯吃

專家提醒這樣吃有風險

秋季必吃的時令水果有很多，柚子却受很多人青睞。金黃色的外皮、撲鼻的柚香、晶瑩剔透的果肉，一口咬下去，酸甜可口的汁水充滿整個口腔！又到了一年柚子的成熟季，記者走訪重慶多個水果店，發現柚子已大量上市。吃柚子對身體有什麼益處？有人為了減肥每天就只吃柚子，這樣吃對嗎？

新品種上市消費者挑花眼

記者搜索盒馬App、永輝超市小程序等線上售賣平台發現，福建琯溪蜜柚、西雙版納傣柚、福建葡萄柚、紅寶石柚、文旦柚、雲南土家紅肉柚……不同品種的柚子齊聚一堂，各具特色，也讓市民挑花了眼。記者在百果園（鴛鴦北路店）看到，柚子被擺放在店鋪的C位。“紅柚子的果肉顏色為紅色，口感飽滿多汁，酸甜適中，含有獨特的營養物質，所以會選擇購買。”正在店內購買柚子的市民秦女士說，柚子是含糖量較低的美味水果，每到秋季，自己都不會錯過。

記者發現，不同品種的柚子，價格差異也非常大。有的能賣到40~50元一個，比如雲南土家紅肉柚在盒馬售價為45.9元一個；而有的不到10元，葡萄柚在當下市場上算是“價格最便宜”的柚子之一了，盒馬4個裝只需19.9元。

葡萄柚其實是柚子和橙子的雜交品種，可以說是柚子的後代。與葡萄柚的低价截然相反的柚子就是泰國紅寶石青柚。一個葡萄柚10元不到，而泰國紅寶石青柚則賣到了100元左右一個。泰國紅寶石青柚目前還是一個奢侈且小眾的柚子品種。類似前幾年的陽光玫瑰葡萄一樣，正是如火如荼的時候。從口味上來說，泰國紅寶石青柚的果汁含量極高，而且不同於葡萄柚，它不太有澀味，而且果肉細膩，帶有些許清香。

吃柚子對人體有5大益處

中醫認為，柚子果肉性涼，味甘、酸，具有理氣化痰、潤肺清腸、補血健脾等功效，是秋冬季養肺和緩解感冒後咳嗽

的好水果。柚子肉中含有大量的甙類物質，以及胡蘿蔔素、維生素B1、維生素B2、維生素C、煙酸和豐富的鈣、磷、鐵等人體必需元素。吃柚子可以給你帶來5大益處：

- 1. 補充營養**
柚子含有大量的維生素C、膳食纖維和多種礦物質，如鉀、鎂等，這些營養成分對維持身體健康非常重要，適當食用有利於補充營養。
- 2. 促進消化**
柚子中的膳食纖維含量較高，能夠促進腸蠕動，幫助消化，預防便秘。此外，柚子還含有天然的酸性物質，可以刺激胃液分泌，進一步促進食物的消化和吸收。
- 3. 增強免疫力**
柚子富含維生素C，能夠幫助身體抵禦感染和疾病。維生素C還可以促進白細胞的生成，提高免疫系統的功能，從而增強身體的抵抗力。
- 4. 輔助降血壓**
柚子中的鉀元素含量較高，鉀有助於調節體內的鈉平衡，幫助降低血壓。此外，柚子中的某些天然化合物，如黃

酮類物質，也具有降血壓的作用。
5. 抗氧化
柚子含有各種抗氧化物質，能夠中和體內的自由基，減少氧化应激，保護細胞免受損傷，從而延緩衰老，預防慢性疾病。

吃柚子的禁忌你要知道

現在網上流行一種柚子減肥法，那就是啥也不吃，一天就只“炫”柚子。不過跟風嘗試之後，大多人都被“勸退”了，因為副作用很明顯：便秘、暈稀、心慌無力，感覺要暈倒……其實吃柚子是有禁忌，你一定要知道。

1. 柚子不能與某些藥品同服
臨床發現，高脂血症病人用一杯柚子汁送服一片美降脂藥片，結果相當於用一杯水送服12片~15片同類藥，病人會因此出現肌肉痛，甚至腎臟病變。一些病人在服用抗過敏藥特非那定期間，若吃了柚子或喝了柚子汁，輕則出現頭昏、心悸、心暈失常等，嚴重的可能猝死。

與柚子產生不良作用的藥物還有環孢素、咖啡因、鈣拮抗劑、西沙必利、避孕藥等。飲用一杯柚子汁，與藥物產生作用的可能性會維持24小時，因此，正在服藥的病人，尤其是老年人，最好不要吃柚子或喝柚子汁。在服用降壓藥期間，也不要吃柚子或飲用柚子汁，否則可能產生血壓驟降等嚴重的毒副作用。

2. 柚子不可與這些食物同食
螃蟹與柚子同食，會刺激胃腸，出現腹痛、惡心、嘔吐等症狀。胡蘿卜、黃瓜、南瓜等都含有大量的維生素C分解酶，而柚子含有豐富的維生素C，如果柚子與以上食物同時食用，會破壞維生素C的營養價值。柚子中的維生素C和豬肝中的銅、鐵、鋅等成分混合，會加速金屬離子的氧化而破壞原本的营养價值。柚子性寒，脾虛泄瀉的人吃了柚子會腹瀉，故身體虛寒的人不宜多吃。

據新重慶-重慶晚報



明明只多上一天班，為什麼却特別累

10月12日是周六，本該休息的一天却因調休需要上班，讓很多人直呼“破防”。你有沒有想過，明明只多上一天，為什麼却特別累，甚至讓疲憊程度翻倍。解放军总医院第二医学中心健康医学科主任曾强为大家总结超长时间工作对健康的影响，并教你如何避免伤害。

為什麼超時工作讓人疲憊

曾强表示，其實，多上一天班，不能單純按“時間長度”算，還要从身體、心理健康各方面分析。

- ◆ **連軸轉身心受損**
2021年，世界衛生組織和國際勞工組織聯合發布全球首份關於“長時間工作對生命和健康影響的分析報告”，報告指出，每周工作55小時或以上的人，患中風的風險增加35%，死于缺血性心臟病的風險增加17%。連續超時工作，沒時間休息，讓壓力倍增，進而會影響心血管健康，還可能會導致慢性疲勞。
- ◆ **工作效率變低**
工作得越久，人就越容易倦怠。有研究顯示，每周工作超過40小時，就會產生倦怠心理，出現注意力不集中、疲憊、乏力、喪失工作熱情等表現。
- ◆ **心理會更痛苦**
心理學上有個概念叫“損失厌恶”，是指人們對“失”比

“得”更加敏感，面對同樣數量的收益和損失時，認為損失更令他們難以忍受。周末上班也是如此，雖然獲得了假期，但人們更關注自己被“奪去”的雙休日，這種痛苦和失落會蓋過放假的愉悅感。

超時工作會有哪些影響

不管是加班還是補班，長時間保持高度緊張的工作狀態，可能會導致各種慢性病。這就像一枚“不定時炸彈”，威脅着人體健康。《柳刀刀》子刊上的研究顯示，每周工作時間超過55小時的人，在65歲退休之前死于心血管疾病的風險增加52%，細菌感染、糖尿病的風險也會增加。國內外多項研究發現，工作時長每增加一個小時，多種疾病的患病風險都會受到不同程度的影響。

- ◆ **體量增長**
睡眠少會影響人體基本代謝率，還會讓人出現懶動傾向。
- ◆ **影響生育**
缺覺、壓力等導致的內分泌失調可造成男性精子和女性卵子生成數量減少，進而懷孕困難。
- ◆ **心理疾病**
加班往往和壓力相伴相隨，會對內分泌系統、神經系

統、消化系統等造成損傷，還可能導致心理問題。
● 肝臟受損
長期熬夜加班，肝臟功能會受損，變得面色發黃、氣色差。曾强提醒，從事軟件、廣告、媒體、醫療、金融等行業的人，工作中易“過勞”，尤其要關注以上健康問題。

做5件事減輕疲憊感

如果上班或加班躲不過，曾强建議做好以下幾件事，尽可能保證健康。

- 1. 學會換着做**
做一件事太忙或不從心時，嘗試“換着做”，比如在連續寫3個小時文案後，可換成不需要太多腦力的瑣碎工作。
- 2. 盡量不應酬**
工作時盡量提高效率，不要拖延，下班後減少應酬，尤其是大魚大肉的酒局要盡量避免。日常清淡飲食，多吃新鮮蔬果。
- 3. 經常動一動**
平時盡量保持一周三次左右的有氧運動，每次30分鐘以上。工作每隔1小時，起身活動10分鐘。
- 4. 睡覺有技巧**
盡量在11點左右上床睡覺，學會紓解壓力和負面情緒，尤其不要帶着壞情緒入睡。

<p>刊登 13018333716 15023163856 熱線 023-65909440</p> <p>重慶市南岸區勞動人事爭議仲裁委員會公告 重慶市南岸區勞動人事爭議仲裁委員會公告 重慶市南岸區勞動人事爭議仲裁委員會公告</p> <p>重慶市南岸區勞動人事爭議仲裁委員會公告 重慶市南岸區勞動人事爭議仲裁委員會公告 重慶市南岸區勞動人事爭議仲裁委員會公告</p> <p>重慶市南岸區勞動人事爭議仲裁委員會公告 重慶市南岸區勞動人事爭議仲裁委員會公告 重慶市南岸區勞動人事爭議仲裁委員會公告</p>	<p>重慶市南岸區勞動人事爭議仲裁委員會公告 重慶市南岸區勞動人事爭議仲裁委員會公告 重慶市南岸區勞動人事爭議仲裁委員會公告</p> <p>重慶市南岸區勞動人事爭議仲裁委員會公告 重慶市南岸區勞動人事爭議仲裁委員會公告 重慶市南岸區勞動人事爭議仲裁委員會公告</p> <p>重慶市南岸區勞動人事爭議仲裁委員會公告 重慶市南岸區勞動人事爭議仲裁委員會公告 重慶市南岸區勞動人事爭議仲裁委員會公告</p> <p>重慶市南岸區勞動人事爭議仲裁委員會公告 重慶市南岸區勞動人事爭議仲裁委員會公告 重慶市南岸區勞動人事爭議仲裁委員會公告</p>			
--	---	---	---	---