



大家都知道多吃水果有益健康。但水果与蔬菜比哪样更有营养?喝了果汁能不能就不吃水果呢?肿瘤患者多吃水果好吗?我们今天就来了解一下如何吃水果才健康。

# 这样吃水果才健康

曾瑜

## 水果与蔬菜 各含不同的营养成分

水果和蔬菜各自含有不同的营养成分,水果富含果糖、维生素、矿物质及可溶性膳食纤维;蔬菜含有丰富的膳食纤维、维生素、矿物质。但相比而言,水果的营养成分不如蔬菜,毕竟它含水量高。蔬菜除了膳食纤维比水果含量多外,维生素多数也远高于水果。以我们最常见并公认维生素C含量高的蔬果为例,比如西兰花的维生素C含量为61mg/100g,而柠檬的维生素C含量为22mg/100g,明显西兰花胜出。那为什么大家会觉得水果营养更好呢?这跟商业营销宣传有关,再加上水果的颜值高、口感好。《中国居民

膳食指南(2016))推荐,蔬菜每日摄入量应为300~500g,其中深色蔬菜应占1/2;水果摄入量为200~350g。提醒喜爱吃水果的朋友们,在大量吃水果的同时,要小心血糖升高;另外,水果不能代替蔬菜。

## 果汁不能代替水果

天气越来越热了,街边饮料店里一排排的鲜榨果汁十分诱人。相信不少人都会来杯果汁,既解渴又摄入了水果。但是,果汁不能代替水果,因为果汁制作过程中会损失一部分膳食纤维和维生素,营养减分;饮用果汁容易超量,会不经意间增加体重,减重的朋友们要特别注意;喝果汁不用咀嚼,在胃里的排空速度快,吸收速度也快,相应血糖上升很快,尤其对于血糖控制不好的人来说可不是件好事。

## 胃肠功能不好的人 宜减少水果的摄入

现代医学上并没有食物凉热性的说法,常温的水果经过口腔咀嚼,进入食管,到达胃肠道的时候已经被加温了,适量食用并不会影响身体健康。但是,对于胃肠功能不好的患者(如:腹部手术后、消化道溃疡、消化道出血、腹泻者等),需要减少水果、蔬菜

这类富含果酸和膳食纤维食物的摄入。对于其他消化功能正常的患者,在炎炎夏日,酸酸甜甜的水果正是开胃好伴侣。

## 肿瘤患者可适量吃水果

“肿瘤患者不能吃甜食”这个误区一般是来源于“肿瘤细胞喜欢糖”的观念,于是不少身患肿瘤的患者就杜绝了一切甜的食物。殊不知,此糖非彼糖。肿瘤细胞的确会对葡萄糖需求增加,然而,我们摄入的所有

的供能食物,绝大部分都会被转化为葡萄糖,因此,控制血糖比控制甜食更重要。同时,营养学上一般将碳水化合物叫做糖类,对于水果而言,甜的不一定含糖量高,不甜的也不一定含糖量低。因此,仅靠甜不甜来判断糖含量是不靠谱的。对于肿瘤患者来说,水果当然可以吃,但是要适量,不可贪多。  
(作者系四川省肿瘤医院营养中心营养师)



# 刮痧不能太用力

## 赛先生的背影

SAIXIANSHENGDEBEIYING 栏目协办: 四川省科学技术普及服务中心

在我们的日常生活中,刮痧是一种常见的中医养生方法,它可以促进血液循环,改善新陈代谢,增强体质,防治疾病,虽说不上包治百病,却也好处多多。然而不少人认为,刮痧必须要用力,越用力出痧就越多,效果也就越好。那么,事实真是如此吗?

首先让我们来看看到底什么是刮痧。刮痧是用刮痧板或匙勺等钝缘面物通过在体表反复刮动、摩擦,使局部皮肤充血,进而加速局部血液循环并消除组织炎症反应而达到治疗疾病的一种方法。

那么,刮痧是否越用力越好呢?答案是否定的。浙江省中山医院医学保健中心副主任中医师倪锋介绍,刮痧的主要功能是活血化淤,促进人体自我免疫功能的恢复,对中暑、落枕、风寒感冒、颈肩痛有一定干预的效果。然而下手过重却会造成皮肤出血,容易破坏皮肤屏障,可能引起皮肤的局部红肿感染。

刮好痧后,皮肤看上去像出血,其实血管并没有被破坏,只是挤压让细胞与细胞之间缝隙加大,将血管内的瘀血、病变、毒素由血管内向血管外“赶”。但如果刮多刮狠的话,就会导致大面积皮下出血,其分解代谢物被大量吸收入血液,会堵塞肾小管致肾损伤,过多排泄物也会加重肾功能负担,对一些肾功能本身有隐患的患者来说,隐藏了导致肾衰竭、尿毒症的风险。

刮痧应该如何把握轻重程度呢?青岛市海慈医院针灸推拿科副主任医师姜美香介绍,“刮痧应根据患者个人的体质在相应的穴位和经络进行刮痧操作,一般来说,在一个部位刮痧5到10分钟即可,不宜超过15分钟。”另外,刮痧并非越痛,出痧颜色越黑就越有效,刮痧者需要掌握一定的医学知识和技巧,不是谁都可以自行操作,刮拭部位出痧后呈现微红色或紫红色就可以停止了。(孙晓兰)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

# 科技前沿 KE JI QIAN YAN

## 意大利科学家发现火星极地冰盖下存在液态水体 火星的地下盐湖里有生命吗?

据意大利媒体近日报道,意大利科学家在火星上首度发现一个地下盐湖,该发现增加了人们对火星上存在生命的期待。这座“湖”存在于火星南极冰盖之下,直径约20千米。意大利空间局的科研人员称,这一发现解决了关于火星上是否存在液态水的旷日持久的争论。

“科学家之所以很重视探究火星是否存在液态水,是因为液态水如果在当前的火星表面或次表面稳定存在,将是未来火星基地建设和天体生物学研究的重要资源和科学目标。”南京大学地球科学与工程学院惠鹤九教授说。

迈入航天时代以来,人类对火星进行了45次探测,积累了大量的探测资料。除地球以外,火星已经成为人类了解最为透彻的行星。火星探测器获得的高分辨率图像,可以分辨出直径30厘米以上的物体。根据这些资料,科学家发现,火星上有大量干涸的河谷和湖泊,这些地貌证明,火星在历史上一定有大量的江河湖海。他们甚至在一条干涸的小溪中发现了很多鹅卵石,据此推测出当时溪流的深度和流速。

“此前,科学家已经发现了火星大气层中含有少量水汽,而地表也发现了一些水冰。冰再

多,也不能繁衍生命,我们更希望能够发现液态水。这一发现首次证实了火星极地冰盖下面存在液态水体。这些水含有高浓度的高氯酸盐,是卤水。”中国科学院国家天文台研究员郑永春说。

那么,这样高浓度的盐水中,可能会有生命吗?对于这个问题,专家们的观点各不相同。

“根据我在青海看到的大量盐湖推断,这些盐湖中,显然不可能有鱼这样的大型生物,但一些耐盐碱的微生物仍然是可能有的。”郑永春说。

与此同时,惠鹤九表示,地球南极冰盖下面的湖中有细菌存在,我们不清楚火星液态水中盐的浓度,高浓度的盐肯定会限制很多生物生存,但是我们并不清楚一些低等生物能否在高盐度的极端环境生存,很多东西我们还不了解,火星地下湖中也许可能有,也许可能没有细菌等低等生物。

郑永春还表示,与地球上的冰盖一样,火星极地冰盖也是经历了数千万年才累积起来的。冰盖的生长和收缩,记录了火星的气候变化历史。这次在冰盖下面找到液态水体,对将来利用冰盖解读火星气候变化历史十分关键。(陆成宽)

# 三伏天 应重视养阴护阳

蒲昭和

夏季炎热,人体阳气活动旺盛,阴津易随汗液外泄而易伤“心阴”。尤其是进入三伏天后,炎热伤津更容易损阳气。所以,重视“养阴液、护阳气”,有助于安然度过三伏天。中医认为,夏季养阴护阳要注意以下几点:

**慎起居 调精神。**清晨早起,洗漱后宜在室外清静处多散步,呼吸新鲜空气,这样可舒展全身阳气,令人神清气爽。高温易让人烦躁不安、动气发怒,结果会以热助热、火上加油。夏季养生要重精神调摄,保持精神安静、心情舒畅。这样能达到护养阳气,阴津不伤之目的。可以选择参加绘画、钓鱼、书法、下棋、种花等活动,有助涵养性情,内心平和。

**重午睡 巧运动。**夏天汗多易疲乏,适量午睡,能养阴护阳,使大脑和全身得到放松,保持良好精神状态和体力。午睡要注意卧室通风、凉爽适当,睡时加盖薄被以防受凉。适量运动有助调畅气血、养护阳气。但运动不能过于剧烈,大汗淋漓,汗多易伤心阴,也损阳气。最好选择一些“轻运动”(如打太极拳、散步、慢

跑等),早晚进行为佳。运动少的人,经常扩胸、甩手、踢腿也有益。

**食清淡 常补“液”。**以低脂、低盐、多维生素为主,宜多吃新鲜蔬菜、水果。早晚宜食粥,午餐喝些菜汤,这样既营养又能保持体内水钠代谢平衡。炎热天可选择荷叶粥、酸梅汤之类,可消暑消渴,生津除烦。苦瓜、丝瓜、苦菜、芹菜等蔬菜宜多吃,可促进食欲,又能泄热排毒。三伏天温度高,不渴也要多喝白开水、淡茶水,或常吃西瓜、梨之类水果,既可降温防暑,又能稀释血液防中风等。

**勿贪凉 忌生冷。**老年人体弱,阳气不足者莫贪凉。空调、电扇不宜开得过久、过久,出汗后别马上冲凉,否则易因体温骤降而引起“空调病”或伤风感冒。不要在露天、过道当风处卧睡,否则会受凉。三伏天可能雨量多,雨后温度下降时,适当添衣以防暑湿感冒。生冷之品易伤脾胃阳气,老人别过食瓜果冷饮,冰箱内刚取出食品别急吃,否则可能发生痉挛性腹痛、腹泻、呕吐、头痛等。



# “法轮功”害死我父亲

胳膊能伸展了,头疼好像也没那么厉害了。就这样,父亲觉得找到了适合自己的锻炼方法和治疗颈椎病的方法,从此痴迷其中。

国家依法取缔“法轮功”后,父亲十分不解,并组织身边“功友”一起去讨说法,甚至还去了北京,由于他走前既没跟家人说,也没跟单位打招呼。我母亲急得到处打听,父亲单位的领导也派人四处寻找,一直找了近一个月才找回了父亲。学校领导对我父亲无故旷工提出了严重警告,赌气

的父亲居然跟单位提出了辞职。父亲离开学校以后,说准备去外地打工。2000年初,父亲独自去了青岛。父亲这一走,一年多没有回信,母亲去青岛找了几次也没找到,后来母亲察觉到父亲是在骗她,其实根本没去青岛打工。2002年夏天,父亲突然回家了,回来时瘦得我几乎没认出来。父亲说自己在外打工不太顺利,善良的母亲“相信”了他。后来才知道父亲一直在外面偷偷从事“法轮功”活动。母亲劝说父亲不要再

外出了,可是父亲执迷不悟。2002年8月我还没过完暑假,父亲又离家外出了。这一走,一直到2003年冬天,奄奄一息的父亲被人送回来了,我们把父亲送到医院,医生说父亲患有胃癌且到了晚期。当年12月25日,父亲永远地离开了我们。可恶的“法轮功”害得我父亲早早离开了人世,害得我家不像家,奉劝大家千万不要信邪教,它真是害人不少!

(凯风)



我父亲名叫张振堂(化名),1958年出生,他高中毕业后,回村当民办教师,一干就是十多年。由于长期伏案工作,患上了颈椎病,多次求医也不见效果。

1998年,在他同事的介绍下,父亲习练起了“法轮功”。经过一段时间的锻炼,父亲自我感觉身体有所好转,原来抬不起的

请本报所刊登图片作者与本报联系,以付稿酬。