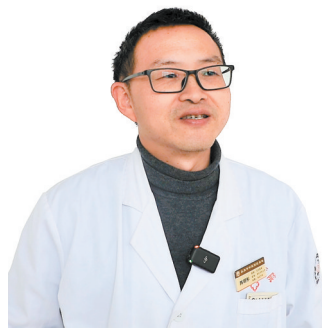


临近春节,我市水果市场迎来了新一轮消费热潮,一口一个的砂糖橘、饱满多汁的草莓、甘甜爽口的甘蔗 而作为冬季 明星 水果之一的车厘子,近日却 舆论缠身 。有网友在社交平台发帖《车厘子居然还会中毒 》,吐槽其因为贪嘴狂炫3斤车厘子,结果身体出现恶心、呕吐、拉肚子等症状,更有人怀疑 这种症状是铁中毒。

车厘子吃多了真的会引起中毒吗?1月10日,记者就此咨询了市中医院消化内科主任医师陈明彤。



市中医院消化内科
主任医师 陈明彤



车厘子能吃多会中毒



不节制食用水果对身体造成负担

呕吐、恶心的原因很可能是车厘子食用过量,肠胃消化不了,同时也不排除车厘子清洗不干净的因素。市中医院消化内科主任医师陈明彤根据发帖网友的表达,作出病因猜测。

针对 铁中毒 的流言,他解释道,车厘子中确实含铁,其鲜艳的颜色就是铁元素的体现。

但每100克车厘子中只含铁0.3-0.4毫克,而成年人每天的铁摄入量在10毫克左右,通过食用车厘子达到 铁中毒 并非一件容易的事。

车厘子酸甜可口,富含膳食纤维和维生素C,且其糖分多以果糖为主,属于低GI食物,适合高血糖和肥胖人群适量食用,是一款既美味又营养的 好水果。

不论是什水果,不管是身体多健康的人,不节制食用都会对身体造成负担。陈明彤告诉记者,近两个月,每月都有病人因食用山楂不当导致胃结石的形成,更有严重者胃黏膜受损引发胃溃疡。



如何健康地实现水果自由

《中国居民膳食指南》中建议,成年人每人每天摄入200-350g不同种类的新鲜水果,基本就能满足人体对营养的需求。儿童、老人、糖尿病患者等人群,需要根据实际情况而定。由于人体承受总量是固定的,吃水果要根据个人体质差异控制每日摄入总量,比如今天吃了两个苹果,砂糖橘可以留到明天再吃。尤其是糖尿病、肾病患者

者,每日需控制摄入的糖分或水分,更应根据身体情况适量食用。

其次,要吃新鲜、成熟、干净的水果。许多市民购买水果后为图方便省事,不清洗就直接开吃,这样很容易将水果表皮附着的灰尘、杂质等一同吞入腹中。不论去皮还是不去皮,在吃水果前都应先清洗干净。这样不仅能保证食品安全,还可以及时发

现并去除腐烂变质的水果。

此外,我市冬季天气较为干燥,可每日适量食用水果补充人体所需的水分及维生素,不要因个例而谈水果 色变 。脾胃虚弱,或是患有其他病症的特殊人群并不是直接远离水果,健康、适量吃对身体更有好处。陈明彤建议,餐后半小时至1小时食用水果较为适宜。

融媒记者 王均铮

记者帮办 便民服务邮箱 ykrm88@163.com

一周天气早知道

小区附近有个露天垃圾场 南都社区回应:将积极优化人居环境

1月10日,家住江南街道南都社区东虹花苑南区的市民朋友向本报反映,称自家小区部分业主在装修时未及时清运装修垃圾,随意堆积在小区边的空地上(如图)。时间一久,部分业主就把空地当成露天垃圾场,在该处乱丢生活垃圾。该市民希望大家停止这样的不文明行为,也希望小区的环境能得到优化。



南都社区:

有关东虹花苑南区部分业主在装修时,产生装修垃圾未及时清理,给周边住户造成不适的情况,我们南都社区一直都有所关注。通常情况下,针对小区内出现未及及时清运的垃圾,我们会与小区物业和业主委员会沟通,或是通过与行政执法相关部门配合来完成清运。

但我们了解到,东虹花苑南区目前还处于在建状态,小区未正式交付,暂时也没有物业入驻,业主委员会处于刚成立,但管理权还未移交的阶段。目前,我们正积极与小区相关工程

单位开展沟通。南都社区也将积极发挥职能,优化社区人居环境,提升社区居民的幸福感和获得感。我们会在小区业主群内进行呼吁和劝导工作,针对部分业主在未出让土地上乱倒装修、生活垃圾的情况,相关工程单位回应将会在近期以临时围挡的方式,将这块区域与小区隔开,尽可能阻止今后类似行为发生。我们也希望各位居民能一起加入自觉维护社区卫生环境的队伍中,共同打造文明的社区环境。

融媒记者 邵思民

冷空气到访 最低气温降至零下



西津桥

俗话说,腊八腊八,冻掉下巴。市气象台预报,未来一周将有一股冷空气到场,天气从偏暖转为偏冷,将增加一股寒冬的氛围。

受冷空气影响,11日至12日两天,我市多云到晴,早晨最低气温在-2至-1,白天最高气温8左右。寒意显著,请市民关注天气变化,及时添衣保暖,千万别冻感冒了。

好在,阳光作为近期的劳动模范,将持续至14日。下周起,升温通道又开启了,白天气温重回两位数,14日最高气温回升至16。15日前后受弱冷空气影响,气温小幅下降,最高气温10左右,最低气温3左右。

虽然气温下降,但永康的初雪仍

不见踪影。据最新气象资料分析,1月下旬前我市天气形势变化不大,降水稀少的状态仍将持续,即便有降水,也以零星小雨为主。另外,临近春节,雨水稀少,空气干燥,火险等级居高不下,这种情况甚至可能持续至春节前,请大家务必注意用火用电安全。

此外,稳定的大气环流不利于污染物扩散和沉降,随着弱冷空气扩散,输入性污染物叠加本地污染物,我市部分地区易出现霾。再次提醒大家,冬日子里,雾和霾是常客,有雾有霾的天气,尽量不要安排户外锻炼,出门要戴好口罩,体质较弱的易感人群应减少出门频次。

融媒记者 吕晓婷 文 胡华超 摄