

# 切记

## 榴莲配酒致呼吸衰竭 医生: 堪比“头孢就酒” 这些食物别跟酒一起食用

近日一位女子聚餐时,先吃了两大块榴莲,又喝了约200毫升白酒,随后出现呼吸困难、意识模糊等严重症状。榴莲配酒为何会诱发危险?吃完榴莲后多久可以饮酒?还有哪些食物不能和酒一起食用?看看医生怎么说。

医务人员指出,榴莲搭配酒精的危害机制与头孢类药物类似,相关研究提示可能引发类似“双硫仑样反应”的毒性作用。“双硫仑样反应”又称“戒酒硫样反应”,是指服用特定药物前后接触酒精,导致体内乙醛代谢受阻,蓄积中毒而引发的一系列临床综合征。

首都医科大学附属北京世纪坛医院临床营养科副主任贾平平表示,核心原因是榴莲中的含硫化合物,体外实验研究表明,它可能是抑制酒精代谢的关键酶,也就是乙醛脱氢酶,导致乙醛在体内大量堆积,从而引发类似“双硫仑样反应”的症状。这种反应也可以导致心律失常、呼吸道痉挛,严重时可直接引发呼吸循环衰竭,甚至危

及生命。

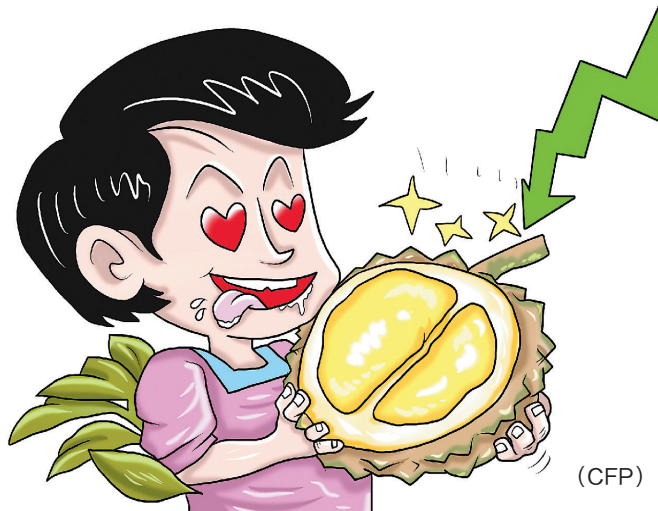
### 吃完榴莲后多久可以饮酒

榴莲配酒健康风险极高,那吃完榴莲多久可以饮酒?医务人员提醒,食用榴莲前后24小时内应避免接触任何酒精类物质,包括料酒、藿香正气水等含酒精制品。尤其是过敏体质或肝功能较差的人

群,吃榴莲与饮酒的间隔时间应至少延长至3天。

### 部分食物和酒同服有风险

医务人员还提示,除了榴莲不能配酒,还有些食物或饮料与酒同时摄入,可能会引起口感改变、代谢吸收变化等问题,存在诱发身体不适的风险。



(CFP)

#### 海鲜

海鲜不能与啤酒同食,因为海鲜中含有大量的嘌呤醇,食用后人体代谢会形成尿酸,而尿酸过多会引起痛风。如果在大量食用海鲜的同时再喝啤酒,会加速尿酸在体内生成和沉积。

#### 烧烤食物

食物在经过烧烤后不但会损失脂肪和蛋白质等营养成分,还容易产生致癌物。喝酒的同时吃烧烤,酒精会扩张消化道血管,并破坏消化道黏膜,使致癌物更容易被人体吸收。

#### 浓茶

浓茶中的茶碱可使血管收缩、血压上升,从生理机制上看,不但起不到解酒作用,反而会加重心肾负担。

#### 功能性饮料

功能性饮料的主要成分是咖啡因、电解质、盐、氨基酸、维生素等,掺兑在酒中饮用,电解质中的钠离子和咖啡因会协同增加心脏负担,使人感到心慌、胸闷等。

#### 碳酸饮料

碳酸饮料在胃里释放大量二氧化碳,会加快酒精进入小肠的速度,促进酒精吸收。(央视)

## “老来瘦”别大意 警惕肌少症找上门



(新华)

随着年龄增长,肌肉也会自然流失。专家提醒,如果家中老人出现洗脸毛巾拧不干、打不开矿泉水瓶盖等情况,要警惕或许是肌少症找上了门。

肌少症,是一种以骨骼肌质量、力量和功能的进行性和系统性丧失为特征的老年综合征。天津市天津医院康复医学科副主任医师李奇表示,肌少症常导致老年人体力下降、行动受限、跌倒风险增加、生活质量下降,甚至还会增加

死亡风险。

天津中医药大学第一附属医院老年病科副主任医师杨玉超表示,肌少症的发生机制非常复杂,最主要的是年龄因素,年龄越大,发病率越高。此外,蛋白质和维生素D等营养素摄入不足、活动减少、慢性疾病、遗传等也是导致肌少症的危险因素。

肌少症的发生往往悄无声息,但也会留下蛛丝马迹。杨玉超说,老年人身上有

以下三种情况出现时,需要及时肌少症筛查:患有多种慢性疾病,如慢性心力衰竭、慢性肺病、糖尿病、慢性肾病、结缔组织病、结核菌感染及其他慢性消耗性疾病等;没有刻意减肥,6个月内体重却不知不觉地下降超过5%;出现消瘦、虚弱、四肢纤细无力、易跌倒、行走困难等现象。

不过,肌少症并非衰老的必然结果,通过科学的干预,可以有效延缓甚至逆转肌少症的进程。

李奇说,抗阻训练+功能训练+有氧运动三者结合的综合运动处方,是非常有效的肌少症干预手段。

其中,抗阻训练是增加肌肉量和肌肉力量的最主要方法。李奇介绍,通过对肌肉施加适度阻力,能有效刺激肌纤维生长,从而逆转老年人随年龄增长出现的肌肉流失趋势。但老年人在运动前必须进行专业的健康评估,运动过程中要循序渐进,并密切监测身体反应。

充足的蛋白质摄入和能

量供给,也是必要的营养支持。今年4月,国家卫生健康委发布《成人肌少症食养指南》建议,65岁及以上老年人的蛋白质推荐摄入量每天每公斤体重为1.17g。针对肾功能正常的肌少症人群,建议蛋白质摄入量为每天每公斤体重1.2—1.5g,以满足肌肉合成代谢需求。

此外,蛋白质的质量与三餐均衡分配对于保护骨骼肌十分重要,应多食用优质蛋白,并且均匀分配到三餐里。

“肌少症越早预防越好,增强个体肌肉含量及肌肉力量,应该在中青年时期就开始做好肌肉储备,良好的肌肉储备将是一个人步入老年后的重要财富。”杨玉超说。

(新华 张建新)

LE HUO  
LE HUO

