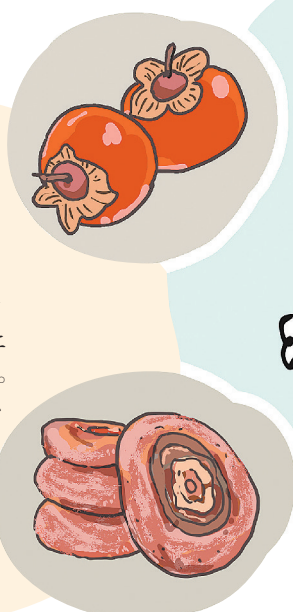


柿子能不能放心吃 专家一次讲清楚

又到了柿子上市的季节,很多人也开始享受香甜诱人的美味柿子了。但关于吃柿子,流传着各种说法:空腹不能吃柿子;柿子不能与鱼、虾、蟹、牛奶、醋、红薯等同食,不然会产生胃结石。柿子到底有什么问题?为啥总说它会导致结石?还能放心吃柿子吗?中华预防医学会健康传播分会委员阮光锋为您解答。



(CFP)



吃了会长胃结石吗?

支招

多喝五种滋补养生粥



地瓜粥 (CFP)

柿子为啥总被说成“结石元凶”

柿子虽然好吃,但也确实有很多说它会导致结石的说法,而原因都归结于它含有一种叫作“鞣酸”的成分。鞣酸,也叫单宁酸,它最大的特点就是味道是涩的。

鞣酸在植物界很常见,在

很多蔬菜水果中存在,除了柿子,葡萄、山楂、石榴等水果,茄子、菠菜等蔬菜,还有喝的茶水中,都有丰富的鞣酸。

在一定条件下,鞣酸能与蛋白质结合,形成分子较大又不溶于水的沉淀物——鞣酸蛋

白。当胃里的胃酸较多的情况下,鞣酸蛋白会和食物中的果胶、纤维素等,把柿皮、柿核黏合在一起,在胃内迅速形成胃石,也叫胃柿石,并造成胃部不适。这也是说柿子会导致结石的理论基础。

能不能放心吃柿子关键看鞣酸

那么,我们到底能不能吃柿子了呢?其实,柿子中的鞣酸并没有大家担心的那么恐怖。

首先,熟透的、甜的柿子里鞣酸含量都很少。

不同柿子的鞣酸含量不同,一般在0.4%~4%之间。当柿子没有成熟时,鞣酸含量较高,但熟透后鞣酸就很少了。

判断柿子的鞣酸含量是不是高,最简单的方法是用舌头尝,如果觉得味道很涩,就说明鞣酸含量高。

其次,现在市场上销售的柿子都会经过脱涩处理,鞣酸含量很低,不用太担心会导致结石,可以放心买。

但是,如果自己去山上摘

柿子,或者买一些农民自己种植的柿子,那就很可能没有经过脱涩处理,尤其是没有成熟的柿子,味道就会很涩,鞣酸含量也会高一些。

总的来说,柿子中的确可能含有鞣酸,但只要是买的正规的柿子或完全成熟的柿子,鞣酸都很少,可以放心吃。

那些禁忌传说是真的吗

民间一直流传着很多关于吃柿子的禁忌,比如空腹不能吃柿子、柿子不能和螃蟹、牛奶等一起吃。能信吗?

1. 空腹不能吃柿子?

如果是鞣酸很高的柿子,空腹吃很多确实有导致胃结石的风险。但现在我们买的柿子,大多是甜柿子或经过人工脱涩的柿子,鞣酸含量较低,是可以放心吃的。

而且,鞣酸含量高的柿子吃起来特别涩,正常人咬一口就吐了,不会吃很多,自然也不

用担心结石的问题了。

需要提醒的是,一些老人、小孩等胃肠功能通常较弱,空腹吃柿子容易出现不适。

2. 柿子不能和红薯、螃蟹一起吃?

之所以有这种说法,是认为红薯的高糖会跟鞣酸结合、螃蟹的高蛋白会跟鞣酸结合,反应产生沉淀、硬块,导致结石。

其实,这些说法都是食物相克的常见套路,不用担心。因为,只要食用的是经过脱涩

处理的柿子,鞣酸很少,这点鞣酸跟蛋白质也产生不了多少沉淀。

所以,柿子不仅可以和红薯、螃蟹一起吃,跟酸奶、牛奶、鸡肉等其他食物一起吃都没问题。

3. 吃柿子前不能吃醋、喝牛奶?

这仍然是食物相克的套路说法。实际上,营养学上并不存在食物相克,而且提倡大家食物多样化,尽量做到膳食平衡多样。(生时 央视)

寒露时节天气渐凉,此时正是进补的好时机,多吃一些温热补益的食物,不仅能强壮身体,还可以起到很好的御寒作用,推荐以下养生粥。

甜浆粥:大米50克洗净,与新鲜豆浆500克同煮粥,加白糖少许,可供早、晚餐温热服食。本粥除能起到润肤的作用,对体虚久嗽、便秘等症亦有良效。

地瓜粥:取地瓜100克洗净切小块,与粳米150克及适量水同煮成粥,作为早、晚餐食用。本粥有健脾胃、和气血之功,可以达到润肤悦色之效果。

燕麦粥:燕麦50克同适量水煮成粥。可供早、晚餐食用。常食此粥,对保持皮肤弹性和抑制老年斑有显著效果。

脊肉粥:取脊肉50克洗净切小块,用少许油炒后与粳米50克、适量水同煮成粥,加食盐少许调味,早、晚空腹食用。本粥除体虚面色不悦之人食用外,平素健康之人常喝此粥,有防皱除皱的作用。

胡桃粥:胡桃5个,取仁略捣,同粳米100克煮成粥,加红糖少许拌匀,早、晚空腹食用。常食此粥不仅有润肤之功,且有排石之能,但大便溏薄者不宜食用。

(早宗)

LE HUO

LE HUO

