

# 一个榴莲三只鸡？错！

## 这几类人群一定要管住嘴

最近，价格亲民的榴莲大量上市，受到市民追捧。网友直呼，终于实现“榴莲自由”了！不过，榴莲好吃却并非人人适合，甚至还有人因此吃进了医院。

### 1 孩子便秘、发烧，妈妈爆痘、长胖

哇哇(化名)刚满5周岁，和妈妈一样爱吃榴莲。想着是营养丰富的水果，大人就由着他吃。每天2瓣，连续吃了一周后，哇哇开始食欲下降，手心脚心热，好几

天都解不出大便，甚至发起了低烧。

看着平日里活蹦乱跳的宝贝像蔫了的茄子，妈妈张女士赶紧抱着他上医院。一番检查后，发

现原来是榴莲吃多了造成消化不良。经过医生提醒，张女士这才意识到这几天她脸上突然爆出了好几颗痘痘，体重也涨了好几斤，原来都是榴莲惹的祸。

### 2 1天最多吃1瓣

坊间有“一个榴莲三只鸡”的说法，认为其营养价值非常丰富，被称为“水果之王”。那么，榴莲营养究竟如何？宁波市医疗中心李惠利医院营养科周玲美医生提醒，榴莲终究还是一种水果，具有水果的通性，与肉类比，蛋白质、脂肪含量都不算高。根据第6版《中国食物成分表》，每100克榴莲果肉的水分含量为28.3克，脂肪含量为3.3克，蛋白质含量为2.6克；而每100克鸡肉的蛋白质含量为19.3克，脂肪含量为9.4克，碳水化合物含量仅为1.3克，这点榴莲根本无法相比。

由此可见，如果以糖类来比较，榴莲含量的确高于鸡肉，但是鸡肉提供的优质蛋白是榴莲不可

比拟的。因此，“一个榴莲三只鸡”的说法其实只是一句玩笑话。

“根据中国居民平衡膳食宝塔，成人水果每日推荐摄入量为200到350克。尽量多样化，平衡膳食。”周玲美建议，榴莲1天最多吃1-2瓣(约100克)，同时搭配一些低热量、低糖分的水果，能更好地实现多样化、均衡摄入水果营养的目的。

榴莲的纤维含量很高，适量食用有助于促进肠道蠕动并促进消化，但如果摄入过多，导致过多的膳食纤维在肠道中吸水膨胀，可能会阻塞肠道，进一步导致肠液减少，引起大便干燥，从而加重便秘，可能会引起腹胀等消化不良症状。

榴莲是一种高热量的水果，每

100克榴莲果肉的热量约为150千卡，比同等重量的蒸熟米饭的热量都要高(118千卡/100克蒸熟米饭)，这就是张女士长胖的原因。

榴莲含有丰富的脂肪和糖分，虽然这些物质对人体有一定的营养价值，但是过量摄入会导致血糖升高、胆固醇增加等问题。

榴莲含有组胺等物质，有些人会出现过敏反应，引发呼吸困难、皮疹等症状。此外榴莲含有硫化氢的气体，如果摄入过多的会导致头痛、恶心、呕吐等不适症状。

榴莲还含有一种叫做酪氨酸的物质。它会在人体内会转化为色氨酸，进而影响神经系统的正常功能。如果你食用太多，可能导致情绪波动、失眠、焦虑等问题。

### 3 榴莲并非人人适合

周玲美提醒，这几类人群一定要管住嘴！

榴莲的热量和糖分含量极高，并不适宜糖尿病患者，肥胖人士也要尽量避免；榴莲是一类高钾食物，如果合并高钾血症，建议短期内暂时避免摄入。

另外，感冒患者，有咽干、舌燥、喉痛等热病体质和阴虚体质者也应慎食榴莲。中医认为，榴莲果肉性热，对于阳虚人群来说，具有健脾补肾、温阳散寒、强身健体等大补功效；榴莲壳则是降火良物，对于阴虚人群来说，具有滋阴润燥、清热降

火等作用。

儿童和孕妇亦属于慎食榴莲人群。建议儿童和孕妇不要在餐前或者餐后进食榴莲，两餐之间则可进食少量。

记者 陆麒麟  
通讯员 张林霞

今天14时

心理学专家

教你应对考前焦虑



一年一度的考试季又来了，高考、中考等都已经进入倒计时状态，非毕业班的学生们也将陆续开始期末复习和各种模拟考。

大考前，很多考生和家长免不了“压力山大”，会有各种各样考前焦虑的表现。考前焦虑对考试状态有哪些影响？应对考前焦虑，学生应该怎么做？家长又能做些什么？有哪些误区需要避免？什么情况下

需要及时就医？

5月27日14点，宁波大学附属康宁医院心理咨询治疗中心主任、心身医学科主任、临床心理学重点学科带头人张媛媛医生将来到“甬上健康大讲堂”，为大家线上科普如何缓解考前焦虑。

本次直播将在甬派客户端健康频道同步推送，欢迎大家提前下载好甬派APP观看。

记者 王颖 通讯员 徐芷菲

#### 嘉宾介绍

张媛媛，主任医师，宁波大学医学院硕士生导师，宁波市拔尖领军人才。中华医学会心身医学分会疼痛学组委员，中国心理卫生协会心理咨询与治疗专委会青委，中国女医师协会心身医学与临床心理学分会委员，中国艾利克森临床催眠研究院常务理事，浙江省医学会精神医学

分会青委，浙江省医学会心身医学分会青委，浙江省抗癌协会肿瘤心理专委会常委，浙江省康复医学会心身医学分会常委，浙江省青少年工作委员会常委，浙江省心理卫生协会心身专委会委员，宁波市心理卫生协会咨询师专委会主任委员，宁波市医学会心身医学分会委员。

## “6个80后医护人员抢救2个90后心梗”

“在家休息的时候突然胸口闷痛了，痛得喘不过来气，大汗淋漓，全身都湿透了，我就赶紧到医院来了，现在想想真有点害怕。”目前已经暂时转危为安，躺在宁波市医疗中心李惠利医院心血管内科病房的90后小王回忆起了当时这一幕，仍然心惊胆战，感叹在鬼门关转悠了一圈。

无独有偶，同住一个病房的小马居然也在同一天来的医院，也是因为同样的胸痛送来了医院抢救，碰巧的是，他也是90后。两位90后同住一间病房，相同的毛病，相似的经历，让他们相互诉说起各自的发病经历来。

事情发生在5月19日晚上，当天参与抢救的心血管内科副主任徐卫峰主任医师回忆，“这两个‘难兄难弟’年纪差不多，习惯差不多，胸痛发病的时间也居然差不多，前脚刚给小马做完冠脉造影放好支架，后脚小王就来，小王的病情还是比较凶险的，他的心血管前降支近段完全闭塞，手术当中还一度出现了恶性心律失常，需要紧急电除颤，从鬼门关转了一圈才救回来。”

两个如此年轻的90后小伙子前后脚遭遇心肌梗死，“生死时速”的抢救经历着实让医护团队难忘，徐卫峰在朋友圈感慨：6个80后医护人员抢救2个90后心梗。

“现在急性心肌梗死已经逐渐年轻化，我接过年纪最轻的是21岁，可能还是跟平时的生活饮食习惯有很大关系。”徐卫峰解释。

小王身高1.8米不到，体重却超过了85公斤。“我平时喜欢抽烟，一天1-2包烟打底，也喜欢喝酒，和朋友经常晚上吃夜宵熬夜打牌。之前普通体检都没发现问题，没想到这次会突然心梗，太意想不到了。”小王说。

另一位患者小马也有点微胖，平时还有抽烟的习惯，十多年了，一直戒不掉。小马还说，平时比较爱生气，情绪总是控制不好。

“心梗发作时典型症状为胸骨后或胸前区剧烈的压榨性疼痛，可向左肩、左上肢放射，并持续15分钟甚至半个小时以上，同时常伴有大汗淋漓、烦躁不安、呕吐等症状，且有一种濒死的恐怖感。”徐卫峰特别提醒，这些都是心脏发出的求救信号，出现这样的感觉，要立刻就医。

医生提醒，预防心梗最好的方式，就是养成良好的生活习惯。具体来说，一是戒烟限酒；二是健康饮食；三是规律运动；四是学会减压；五是定期体检。

记者 陆麒麟



医生在手术室抢救心梗病人。 医院供图