

新鲜、熟透、适量更重要

医生:并无绝对与海鲜相克的食物

“海鲜少吃点,太寒了,会拉肚子的。”

“吃海鲜别喝啤酒了,千万不能和柿子一起吃!”

近日,海鲜集中上市,因吃海鲜后不适而去医院就诊的患者明显增多,这些关于吃海鲜的“禁忌”也成了市民热议的话题。

宁波市中医院脾胃病科副主任中医师丁佳璐表示,从医学看,没有绝对的与海鲜相克的食物。与其纠结“不能和什么一起吃”,不如关注食材是否新鲜安全、烹饪是否充分、摄入量是否合理,以及自身身体耐受情况。



漫画:严勇杰

2 没有绝对与海鲜相克的食物

这些病例放在一起,会让人觉得吃海鲜有很多“禁忌”,容易吃出问题。其实不然。

丁佳璐表示,这些不适大多与过量、生食、储存不当或卫生问题有关:小周一次吃得过多,叠加冰饮、酒精和烧烤等刺激,胃肠道负担明显加重,导致急性肠胃炎;黄女士制作熟醉蟹类后没有放进冰箱,而是置于室温下,给细菌滋生和变质创造了条件;而甲肝病毒可经被污染的水或食物传播,若生食来源或加工环节受污染的海鲜,就存在感染风险。因此,大多数患者的病因与海鲜本身并不直接相关。

而民间流传甚广的一些“海鲜相克”组合,其实也都缺乏科学依据,不能简单等同于“一起吃就会中毒”。

“螃蟹和柿子不能一起吃”的说法流传很广。丁佳璐解释,螃蟹属于高蛋白食物,柿子含有鞣酸,尤其生柿子鞣酸含量更高。如果短时间内同时大量摄入高蛋白食物和鞣酸,确实可能加重胃肠道负担,对胃肠功能较弱的人来说容易出现腹胀、胃痛等不适。但这并不是两者同食产生了有毒物质,而是

过量摄入超出了个体消化能力。“空腹大量吃柿子也容易引起胃柿石,不能把‘锅’都甩给螃蟹。”丁佳璐表示。

“虾和维生素C同吃等于吃砒霜”也常被提起。丁佳璐坦言,这个说法在化学理论上有一点点依据,但完全脱离了实际剂量。虾体内的砷绝大多数是无毒的有机砷,只有极少量毒性很低的五价砷;维生素C确实可以将五价砷还原为有毒的三价砷(即砒霜的主要成分),但要达到中毒剂量,需要一次性吃下几十公斤的虾,同时服用超大剂量的维生素C,这在正常饮食中根本不可能实现。因此,日常吃点虾再吃个橙子,完全不用担心。

至于“海鲜和啤酒不能一起吃”的说法,主要是针对高尿酸血症、痛风患者而言的。这类患者需要控制海鲜和啤酒的摄入,是因为海鲜是高嘌呤食物,而酒精摄入会影响嘌呤代谢和尿酸排泄。这是疾病饮食管理的要求,而非“食物相克”。

“不光是海鲜,目前并没有充分证据表明,日常食物之间存在‘一起吃就会中毒’的相克关系。”丁佳璐说。

3 吃海鲜后不适,多与体质、卫生和食用方式有关

既然没有绝对与海鲜相克的食物,为什么很多人吃完海鲜会不舒服,还常说海鲜“偏寒”呢?丁佳璐解释,多数海鲜确实属寒凉性质,所谓的“寒凉”,并不等同于食物温度低,也不是说所有人吃海鲜都会不舒服。

中医所说的“寒凉”是药性上的定性,指其具有清热、降火、滋阴的作用,但易损伤脾胃阳气,过量或不当食用可致腹痛、腹泻等“寒邪伤阳”反应。

如果一个人平时就容易腹部怕冷、吃生冷食物后腹泻、胃口差、大

便偏稀等,那么进食较多寒凉食物后,可能更容易出现胃肠不适。是否适合吃、吃多少,要结合个人体质和具体表现判断。除体质因素外,食物不洁、生食、过量摄入等,也是常见诱因。

丁佳璐表示,如果真的要谈吃海鲜的禁忌,那就是海鲜过敏者禁食海鲜。如果吃海鲜后出现全身风团、面唇肿胀、胸闷、喘憋、喉咙发紧等表现,要警惕严重过敏反应,应尽快就医。

记者 林桦 通讯员 吴佳礼

七旬夫妇诊室外静候一小时 只为将锦旗送到医生手中

近日,76岁的李老伯和老伴专程来到宁海县第一医院肝胆外科。李老伯是该科主任王旭杰的老患者,但这次,老伯不是来看病的。当天,夫妻俩在诊室外安静等候一个小时,就为了等王旭杰门诊结束,当面把锦旗交到他手上。这背后有什么故事?

去年3月,李老伯平静的生活被一次常规体检打乱。体检报告提示,他有肝脏占位。在家人的陪同下,李老伯到宁海县第一医院接受了腹部磁共振检查。检查结果提示:肝脏右叶后下段结节,考虑原发性肝细胞癌。随后,他被收治入院。

接诊的王旭杰对李老伯的病情记忆深刻,“老人的病灶紧邻肝脏尾状叶,被门静脉、下腔静脉两大人体主干血管紧紧包裹。这个区域解剖空间十分逼仄,手术中一旦损伤大血管,就可能引发难以控制的致命大出血。”他解释,肝脏尾状叶是肝胆外科公认的手术高危地带,手术风险很高。

他告诉李老伯家人,肝癌属于早期,肿瘤个头也不算大,但位置比较凶险,而且李老伯年事已高,身上叠加多种基础疾病,手术与麻醉双重风险居高不下。

王旭杰团队反复研读影像资料,结合心肺功能、肝功能等全套指标综合研判:肿瘤没有卫星灶,不存在脉管、神经侵犯,切缘条件理想,仍具备根治性手术机会。

起初,李老伯家人仍有顾虑,辗转多家医院咨询。多方对比之后,他们还是选择留在该院继续接受治疗。

手术如期举行。王旭杰团队为李老伯实施全麻下腹腔镜右肝癌切除术,手术过程一切顺利。术后病理显示为中分化肝细胞癌,肝断面切缘阴性,实现根治性切除。住院十几天后,李老伯顺利出院。

出院后,该院肝胆外科为李老伯制定了严密的随访计划:术后一个月完成预防性介入随诊检查,结果未见异常;每三个月回院复查。一年多来,老人的依从性很好,从未间断随访,肿瘤没有出现复发和转移,身体恢复情况远超预期。

最近一次复查后,老伯和家人商量,决定向王旭杰团队送锦旗致谢。送锦旗前,他们“打探”了王旭杰当天的工作安排,这才有了静候医生一小时的温暖一幕。李老伯动情地说:“当时以为自己没什么希望了,是王医生把我从鬼门关救了回来。我现在样样都好,吃嘛嘛香!”王旭杰感慨,这份认可,是对团队莫大的鼓舞,“治病救人是我们的本职工作,没想到患者特意过来致谢。”

王旭杰表示,肝癌被称作“沉默的肿瘤”,很多患者早期并不会出现腹痛等典型信号,等到感觉不舒服时往往已经偏晚。普通平扫CT仅能发现肝脏异常占位,想要确诊原发性肝癌,需要依靠增强CT或增强磁共振,结合肿瘤标志物综合判断。他特别提醒,乙肝、肝硬化患者属于肝癌高危人群,务必坚持定期开展肝脏专项筛查。

记者 庞锦燕 通讯员 应之乐



丁佳璐在坐诊。记者 林桦 摄

1 吃海鲜后不适病例增多

宁波市中医院近期门诊中,因食用海鲜后出现身体不适的病例有所增多。

20多岁的小周和朋友在网红大排档聚餐,一口气吃了四五只梭子蟹,啤酒、烧烤、冰果汁轮番下肚。当天夜里,他上吐下泻、腹痛难忍,被诊断为急性肠胃炎。

一些市民比较注重卫生,选择在家自己做海鲜,即使这样也可能“中招”。40多岁的黄女士特地跑了一趟菜市场。担心生腌有细菌,她便打算做熟醉海鲜。上午10点多开始腌制,傍晚四五点食用。结果半夜出现剧烈胃痉挛,并伴有上吐下泻。

此外,还有相关报道显示,有人食用被污染的海鲜后感染甲肝……