



# 女子吃3斤车厘子入院 这个“锅”车厘子背不背？

## 医生：车厘子属热性水果，应适量食用

记者调查

### 车厘子吃多了 会怎么样？

本报讯(记者 张华 通讯员 燕博)眼下正值车厘子大量上市,相比往年,今年价格很亲民,成为最近市民餐桌上的常客。但车厘子再好吃也不能过量,车厘子一次吃多少合适?1月10日,市第七人民医院的急诊科医护人员“现身说法”。

那么,过量食用车厘子会带来什么健康隐患呢?

#### 1.过敏反应

车厘子是一种常见的过敏原,部分人群在食用后可能出现皮肤瘙痒、红肿、呼吸困难等过敏反应。虽然过敏反应的发生率相对较低,但一旦发生,其症状可能相当严重,甚至危及生命。因此,已知对车厘子过敏的人群,应避免食用。

#### 2.肠胃不适

车厘子中含有一定量的有机酸,如苹果酸、柠檬酸等,以及丰富的纤维素和果糖。大量食用后,这些成分会刺激胃肠道黏膜,增加肠胃负担,导致胃痛、胃胀、腹泻、胀气、腹痛等消化不良症状。此外,车厘子的果皮较为坚韧,不易消化,过量食用可能导致肠道梗阻,进一步加重肠胃不适。

#### 3.血糖升高

车厘子中含有较高的糖分,主要是葡萄糖和果糖,过量食用会导致血糖水平迅速升高。对于糖尿病患者或血糖控制不稳定的人来说,过量食用车厘子可能会加重病情。即使是健康人,长期大量食用车厘子也可能增加患糖尿病的风险。

#### 4.肾脏负担加重

车厘子中的钾元素含量较高,过量摄入可能会加重肾脏负担,导致钾代谢异常。对于高血钾症的患者来说,需要严格控制车厘子的摄入量,以避免出现健康风险。

#### 5.影响其他营养物质的吸收

虽然车厘子中含有丰富的维生素C,有助于促进铁的吸收,但过量摄入维生素C可能会与其他营养物质发生相互作用,影响其他营养物质的吸收。例如,维生素C摄入过多可能会影响钙的吸收,导致骨质疏松等问题。同时,过量的维生素C还可能对肾脏造成负担,引发肾脏疾病。

医生建议,在享受美味时,应注意适量原则,成年人每天食用量不宜超过200克,儿童和老年人的食用量应适当减少。

消费者:车厘子价格走低,吃货有福但吃者须有度

“这个3J的车厘子,要颜值有口感,要口感有脆度,相当于4J的,总之无可挑剔,比外面两三百元的都要好……”桑提娜(车厘子品牌)最后的倔强,2J加大桑提娜5斤/箱,149元,硬脆甜,味浓,甜度高。”1月11日,在一小区团购群里,群主的吆喝声依然不绝于“耳”。去年12月底,记者走访了郑州各大商超和水果店,发现昔日的“果中贵族”车厘子价格已经很亲民,让不少吃货在这个冬天实现了“车厘子自由”。

已成为“走单王”的车厘子是果中美味,你会多吃吗?针对“食用3斤车厘子住院”的火爆视频,市民王女士表示:“吃啥都得有个度吧,吃多了不仅胃不舒服,对身体也会有损伤,这个度还得靠自己把握。”市民李先生说得更直接:“车厘子毕竟也是水果,含糖量也比较高,每个人的身体素质也不一样,吃起来也会因人而异,自己的身体心里应该有数,不至于把自己吃进医院。”

店铺老板:直播挑战吃3斤车厘子,吃一半吃不下了

此前也有媒体报道,王女士回重庆过节时,亲友送了她两箱车厘子,王女士便把车厘子洗好后,装满两大袋在路上吃。没想到,几天后,王女士突然腹部一阵绞痛,上洗手间才发现竟然是“血便”。随后,王女士来回跑了洗手间20多次,最后晕倒在了厕所里。家人发现后及时将她送医。

网友也纷纷留言:“应该没说谎,我同事吃了两斤半车厘子,直接打了120”“我也是吃了3斤,反复喉咙疼,已经8天了,千万不要多吃”。

对此,一个叫“小炎水果”的店铺老板在抖音直播,挑战吃车厘子。他现场称好3斤车厘子,然后开吃。结果,他吃了1斤4两就吃不下去了。

他说,大家要相信我们国家的海关,所有进口商品都要经过严格的检测、检验检疫,不可能拿国人的健康去开玩笑,很多人网上说话不负责任。

“我大概吃了3斤的车厘子,然后嗓子就不舒服了,第二天就发烧了……”近日,抖音上一则视频被刷爆。视频中的刘女士吃了大概3斤车厘子后,喉咙疼、发烧,随后药物过敏导致脸部肿胀变形,活脱脱成了一只“悲伤蛙”,最后住进医院。那么,这个“锅”,车厘子背不背?吃车厘子有没有“副作用”,一次吃多少合适?记者走访了卖家和消费者,以及消化内科医生,听听他们怎么说。



超市车厘子柜台

消化内科医生:车厘子一次摄入过多会加重胃肠道负担

针对车厘子能不能吃、吃多少合适的讨论,记者采访了郑州人民医院消化内科主任杨丽。她说:“像车厘子这种水果鞣酸、果胶含量高,一次性摄入过多,会加重胃肠道负担,超出了肠胃的正常消化能力,很容易引起胃石,主要由于果胶和鞣酸与胃酸结合,形成不易消化的团块。”

杨丽说,有一些胃石比较重

的话会引起一些不全梗阻,会有腹痛、腹部不适等症状。针对刘女士出现的这种情况,除常规的症状外,是否也跟她自身个体的因素有关?比如说她有没有糖尿病,有没有一些其他的基础病。还有就是人在不同体质条件下她有没有合并对这个食物里有一些过敏反应,或者一些不耐受的症状。

中医建议:食用时注意辨别一下水果的寒热属性

河南省济华中医馆张振凯大夫表示,视频里的女子吃3斤车厘子以后开始发烧,这不是说车厘子可以直接引起发烧,而是因为她可能是偏阴虚火旺的体质,而车厘子又属于热性水果,所以过量食用后嗓子发炎,嗓子发炎以后又引起了发烧。随后,她到医院输液治疗后,又引起药物过敏,药物引起的过敏可能跟车厘子没有直接关系。

张振凯建议两类人吃车厘子要注意。首先,脾胃虚寒的人,如果一次吃太多就会损伤脾胃,可能会引起腹泻,或者发生胃痛。其次,平时容易上火的阴虚火旺人群,过量食用车厘子以后,可能会导致体内淤热加重,引起嗓子发炎、口腔溃疡等上火症状,甚至引发发烧、感冒。

记者 鲁燕文/图

**物业管理招标公告**  
郑州中贯力置业有限公司决定对幸福里的前期物业服务采用公开招标的方式选聘物业服务企业,现将有关事项公告如下:  
一、项目基本情况  
“幸福里”位于登封市少林大道与菜园路交叉口西北角,项目总占地面积9021.2平方米,总建筑面积61227.09平方米,容积率:2.18,建筑密度:40.42%,绿化率:25.11%。  
二、投标单位资格要求:1.具有独立法人资格的物业服务企业;2.没有欺诈、违约、违规等不良行为记录。  
三、投标保证金及招标文件领取时间:2025年1月13日-2025年1月17日。  
四、投标资格预审方式:线下资格预审  
五、招标文件领取地点:登封市保障性住房事务中心西楼205房间物业科 联系电话:0371-62876509。  
招标人:郑州中贯力置业有限公司 2025年1月13日

分类  
信息

营业  
点

当天办理 次日见报

◆ 地址:博体路凯旋路交叉口郑州报业大厦A座4楼东大厅

◆ 地址:棉纺路工人路交叉口向西100米锦绣小公馆·西座612

代办  
点

航海路未来路 15617400882  
惠济北大学城 13838173523  
农业路文化路 13603716282  
经一路 15237175580  
花园路红专路 56621631  
二七万达 15837166207  
南三环 15238022358  
凯旋门 13526442821  
文化宫路伊河路 60100518

巩义 13849115050  
登封 13938274990  
新郑 13525566346  
荥阳 15515520081  
中牟 15003836386  
航空港 13140034566

出租

融通农发郑州公司物流园位于郑东新区郑开大道与东四环交会处北侧,位置优越,价格优惠,现有九万余m<sup>2</sup>空仓。成先生 18638114499

声明公告

★河南铭壮机电设备有限公司(统一社会信用代码91410105MAD3HYPM8Q)营业执照正副本、财务章、法人章(马丽亚)丢失,声明作废。

★杨玉章:你借我的25万元现金至今未归还,请见到此通知后立即归还或者与我电话联系,特此通知。通知人:白丽娟 2025年1月10日

★驻马店市雨露社会工作服务中心公章(4128030047011)丢失,声明作废。