



吃芒果嘴红肿、吃西红柿拉肚子 郁闷啊！吃水果过敏了

原来水果不是想吃就吃的

营养学家说，学问大了，得讲究时间、体质、职业……

麻烦来了

吃芒果 吃得嘴红肿嗓子干痒

王女士平时就很爱吃水果，这一段为了减肥，她将晚餐都改为瓜果，然而，上周末发生的一次意外却让她对水果有了“防备”之心。

前不久一位南方朋友来家里看她，给她拎来了一大袋绿皮的大芒果。吃惯了本地黄皮的芒果，王女士小心尝了一口这绿皮的大芒果，不错，很甜，她就放开胃口干掉一个足有2斤大小的芒果。

谁知吃了芒果没多久，她的嘴边就开始起皮疹，最难受的还是喉咙特别痒，不停地咳嗽。

“当时我以为是自己上火炎症造成的，就吃了些消炎药，结果完全没效果。”王女士回忆说，当时压根没想到是自己吃水果吃出来的，第二天也就是昨日又吃了不少芒果，结果红肿面积更加扩大，咳嗽得直至胸痛。

无奈之下，王女士只好到医院去检查。结果这一查，才发现是过敏反应，而造成过敏的原因，正是她对这种南方绿皮芒果过敏。



吃西红柿就腹痛 也是过敏反应

王女士的遭遇其实并非个例，市中医院营养科的薛玉珠老师介绍，她从事营养学研究20多年间，接诊了多例水果过敏患者，而且每个人的情况都不同。

“日常生活中，很多人以为吃水果蔬菜出现腹痛腹泻是因为农药残留，没洗净所致，其实有时不是这回事。”薛玉珠回忆，她曾诊治过一位女性患者，每次吃西红柿，无论是生的还是熟的，都会腹痛不已，不过没有皮肤上的表现，以前以为是吃了不干净的食物引起的，后来在家里做着吃还是出现同样的状况，这才引起她的注意。检查后，这位女士对西红柿过敏，腹痛是其肠道对这种食物的过敏反应。



应对有招

哪些水果容易导致过敏？

据介绍，水果中最容易产生过敏反应的有芒果、菠萝，很多人吃了之后会出现皮疹、局部红肿、喉咙痒、哮喘等症状，都是典型的过敏反应。

“像王女士这种就属于食用芒果造成的过敏性皮炎和过敏性哮喘，吃一些抗过敏的药片和涂一些药膏，就会明显减轻症状。”薛玉珠说。

一日三餐如何分时段食用水果？

话说回来，水果含有丰富的营养素和有益于健康的生物活性物质，它对健康的好处已经深入人心，相信大家还不至于因为部分水果易造成过敏而因噎废食，不敢再食用水果。

但是，怎么样吃水果才能既保证充分吸收其营养成分，又不对身体造成不良影响呢？

据郑州元康营养师学校朱老师介绍，吃水果要讲究时间，学会“抓时差”。

早上：可帮助消化吸收，有利通便，而且水果的酸甜滋味，可让人一天都感觉神清气爽。人的胃肠经过一夜的休息之后，功能尚在激活中，消化功能不强。

酸性不太强、涩味不太浓的水果，比如苹果、梨、葡萄等就非常合适。朱老师推荐大家营养早餐要避免油炸煎炸类食物，最合理的搭配就是一杯温鲜奶，两个白水煮蛋（切记不是茶鸡蛋啊），外加一个苹果。

提醒：“有些女性早餐图省事，空腹食用水果，尤其是空腹吃圣女果、橘子、山楂、香蕉、柿子，会与胃酸相结合而使胃内压力升高引起胀痛。”朱老师说，橘子中含大量有机酸，空腹食用易产生胃胀、呃酸。山楂味酸，空腹食之会胃痛。香蕉中的钾、镁含量较高，空腹吃香蕉，会使血中镁量升高而对心血管产生抑制作用。柿子有收敛的作用，遇到胃酸就会形成柿石，既不能被消化，又不能排出，空腹大量进食后，会出现恶心、呕吐等症状。

午饭：推荐食用菠萝、木瓜、猕猴桃、橘子、山楂。

菠萝，能解油腻，助消化。木瓜中的木瓜酵素可帮助人体分解肉类蛋白质，对预防胃溃疡、肠胃炎、消化不良等都有一定的功效。猕猴桃、橘子、山楂等，富含大量有机酸，能增加消化酶活性，促进脂肪分解，帮助消化。

晚饭：减肥人士入睡前吃纤维含量高的水果，充盈的胃肠会使睡眠受到影响，对肠胃功能差的人来说，更是有损健康。但如果睡眠不好，可以吃几颗桂圆，它有安神助眠的作用，能让你睡得更香。

一年四季吃什么水果好？

对于一年四季吃啥水果对身体有益，记者也在百度搜索了一下。

春季：干燥咳嗽多吃梨，干燥上火吃香蕉，防治感冒吃苹果。

夏季：西瓜、桃子、李子、杏、樱桃、葡萄。

秋季：百果之宗——梨、大夫第一药——苹果、甜腻美味——柿子、西域佳果——石榴、干果之王——板栗、维C之王——猕猴桃、天堂之果——橄榄、酸甜适中——柚子、长寿食品——山楂、维生素丸——大枣。

冬季：冬枣、冬桃、冬杏、冬苹果。

一问到底 看看你的职业 适合吃哪种水果？

我们大多数人根据自己的喜好选择水果的种类，如儿童喜欢西瓜、山竹等口感甜软的水果，而年轻人喜欢柠檬、橘子等富含维生素C、口感较酸的水果，老年人则通常倾向香蕉等通便水果。“其实，很多人不知道，不同的水果含有的营养成分不同，适合不同职业的人食用。”

- 薛玉珠给了具体建议：
- 从事大量体力劳动者建议多吃些柿子，可以帮助快速恢复体能。
- 经常吸入废气的司机和交巡警多吃橙子，可以帮助排除体内的毒素。
- 容易跌打损伤的运动员多吃菠萝，它有消炎和消肿的作用，能改善血液循环，促进肌腱炎症和外伤的康复。
- 服务行业员工吃香蕉能缓和紧张的情绪，对待顾客态度更友善，从而提高工作效率，降低疲劳。
- 经常坐在电脑前的白领一族不妨多吃梨，因为它含丰富的维生素A、E和B₂，对眼睛有益。
- 老人和孩子建议多吃一些猕猴桃，因为其维生素C的含量堪称是水果之王，可以更好地提高抵抗力，避免感染疾病。



“敏感体质的人对花粉、皮毛过敏不稀罕，没想到吃水果也会过敏？”昨日，家住大石桥的王女士，因为吃芒果不停咳嗽被医生诊断为“水果过敏症”。

王女士觉得很奇怪，现在正是秋季各种瓜果成熟季节，她还经常号召孩子多吃水果补充维生素，没想到自己弄个水果过敏症，这是咋回事？

晚报记者 王菁