

# 榴莲季尝鲜 切记“贪多必失”

## 医生科普分人群科学食用法则

时值初夏，各地榴莲陆续大批上市，街头商超随处可见金灿灿的榴莲鲜果，浓郁独特的果香飘散四方。凭借软糯绵密的果肉、醇厚香甜的口感，加上今年价格偏低，榴莲稳居热门时令水果行列，成为不少市民日常解馋、待客送礼的优选好物。

不过美味背后暗藏饮食讲究，榴莲属于热性水果，果肉糖分、脂肪与热量数值偏高，肆意过量食用极易引发身体不适。为引导市民健康尝鲜，规避饮食误区，市人民医院乳腺外科主治医师林显君结合临床经验，针对普通大众、乳腺良性疾病患者、乳腺癌患者三类群体，分门别类梳理科学食用规范。

文 / 谭兴孚 图 / 陈海涛



榴莲大量上市，吸引食客购买“尝鲜”。

### 两餐之间是吃榴莲黄金时段

对于身体健康、无慢性基础疾病的普通人群而言，食用榴莲无需严格忌口，但绝对不能随心所欲大吃特吃，日常享用必须恪守适量进食、择时食用、寒热搭配三大基本原则，从细节处守护肠胃健康，避免不当饮食诱发上火、腹胀、体重飙升等各类问题。

从热量营养层面来看，榴莲属于典型高热量高糖水果，营养数据显示，每100克新鲜榴莲果肉当中，热量可达150大卡，同时富含大量碳水化合物与脂肪成分。远超常见瓜果的热量配比，意味着一旦单次食用过多，身体无法及时代谢多余热量与糖分，不仅会造成脂肪堆积，日积月累便会引发体重上涨、身形发胖；还极易打破身体内在平衡，诱发一系列上火症状。

不少市民吃完大量榴莲后，常会出现咽喉干涩肿痛、口干发苦、排便不畅、面部后背冒痘等情况，皆是过量食用热性榴莲带来的典型反应。结合健康饮食标准，健康成年人每日榴莲食用量应严格控制在100克以内，换算成果肉大约为2至3瓣，浅尝滋味即可，切勿一次性整颗大量食用。

食用榴莲的时间选择同样至关重要，在错误的时间进食会大幅加重肠胃消化负担，损害消化系统健康。首先，不建议空腹食用榴莲。榴莲果肉中膳食纤维结构紧密，搭配超高浓度糖分，空腹状态下进入肠胃后，会直接刺激胃肠黏膜，扰乱肠胃正常蠕动节奏，敏感人群极易出现腹部胀气、反酸反胃、胃部隐痛等不适症状。其次，睡前也应杜绝食用榴莲。夜间人体身体机能逐步放缓，新陈代谢速度大幅下降，肠胃消化吸收效率降低，此时吃榴莲既加重肠胃负担影响睡眠质量，多余热量也更容易转化为脂肪囤积体内。综合人体消化规律，两餐之间是食用榴莲的黄金时段，上午10点左右、下午3至4点闲暇间隙，肠胃处于平稳消化状态，此时少量吃榴莲，既能满足口腹之欲，也不会给身体带来额外负担。

### 乳腺疾病患者需节制食用

在日常门诊接诊过程中，乳腺增生、乳腺结节是女性群体高发的乳腺良性疾病，不少患者格外注重日常饮食，面对风味诱人的榴莲又纠结犹豫，既担心忌口太过压抑食欲，又害怕食用榴莲会刺激乳腺病灶，加重自身病情。

对此，林显君明确表示，从现代医学临床研究角度分析，目前没有证据能够证明榴莲果肉内含有雌激素成分。正常适量食用榴莲，并不会直接刺激乳腺组织异常增生，也不会造成乳腺结节体积增大、病情恶化，因此患有乳腺良性疾病的人群，无需对榴莲忌口，不必过度紧张排斥。

虽说无需全面禁食，但榴莲高糖、高热量的核心特质，依旧会间接对乳腺健康产生影响，这也是此类患者必须节制食用的关键原因。人体脂肪组织能够转化生成少量雌激素，体内雌激素水平异常波动，会持续刺激乳腺腺体，直接加重女性经期乳房胀痛、胸部刺痛、结节酸胀等不适感，反复影响身体恢复状态。结合乳腺健康养护标准，乳腺增生、结节患者食用榴莲必须严控频次与分量，单次食用量不宜超过1瓣果肉，每周食用次数严格把控在2次以内，浅尝解馋即可，杜绝频繁、大量食用。

结合传统中医理论剖析，乳腺增生、乳腺结节病症，大多与女性日常情绪郁结、肝郁气滞、体内内热淤积息息相关。而榴莲性味温热，过量摄入会不断加重身体内部燥热火气，火气郁结于体内无法消散，极易诱发、加重生理期乳房肿痛问题，不利于乳腺状态平稳养护。针对这类情况，本身体质燥热、平时经常出现乳房胀痛的女性，应当尽可能减少榴莲食用次数；若偶尔想吃榴莲，依旧遵循寒热搭配原则，搭配凉性瓜果汤水一同食用，中和热性减少身体刺激。

### 均衡膳食是不变准则

相较于良性乳腺疾病，乳腺癌病情更为复杂。患者历经手术、放疗、化疗、内分泌治疗等多重治疗过程，身体免疫力、肠胃功能、内分泌状态都处于特殊阶段，日常饮食不仅关乎身体营养补给，还会间接影响治疗效果与术后康复进度。乳腺癌患者食用榴莲，不能一概而论，必须严格按照治疗不同阶段、自身身体实际状况区分判断，恪守饮食禁忌规范。

从药物作用原理来看，临床证实榴莲并不会对化疗药物、靶向药物、内分泌治疗药物产生药效干扰，正常少量食用不会阻碍癌症治疗进程，身体条件允许的患者可以少量品尝。但存在几类特殊情况，患者必须坚决禁食榴莲，杜绝饮食带来的身体伤害。对榴莲存在过敏史的患者，食用后易出现皮肤瘙痒、红疹、呼吸不适等过敏反应，严禁食用；放疗治疗期间，很多患者会伴随口腔溃疡、恶心呕

吐、肠胃黏膜损伤等不良反应，此时肠胃耐受度极低，热性榴莲会刺激患处加重不适感；同时合并糖尿病、重度肥胖的乳腺癌患者，也需要完全禁食榴莲，避免血糖失控、身体负担加重。

依据乳腺癌诊疗周期，不同阶段食用榴莲有着清晰严格的标准要求。刚结束手术的1至2周内，患者胸部伤口尚未愈合结痂，身体处于创伤修复关键期，身体机能偏弱，此时必须全面禁食榴莲，防止热性食材影响伤口愈合，避免引发伤口红肿、发炎等不良问题。进入化疗、放疗治疗阶段后，药物副作用会损伤脾胃功能，患者普遍脾胃虚弱、体内火气旺盛，日常饮食以清淡易消化为主，仅可偶尔极少量尝试榴莲，切不可贪心多食。

等到患者病情稳定，进入术后康复休养期与长期内分泌治疗阶段

段，身体各项机能逐步恢复平稳，可偶尔少量食用，单次依旧控制1瓣果肉，每月食用次数不超过3次。尤其长期服用芳香化酶抑制剂的患者，药物对血糖管控要求严苛，食用榴莲期间务必严格把控糖分摄入量，规避血糖异常风险。

林显君提醒，无论是身体健康的普通市民，还是饱受乳腺疾病困扰的患者，日常饮食养生万变不离其宗，均衡膳食、口味清淡、适度进食是永恒不变的核心准则。榴莲只是夏季一款时令特色水果，纵然风味绝佳，也仅仅是日常饮食的点缀，万万不能因为贪恋口感毫无节制。



刚开包的榴莲。

### 世界预防中风日：控指标调体质 共筑中风“防火墙”

无缘由的阵发性眩晕、头部昏沉，走路时如踩棉花，往往与肝阳上亢、风痰上扰有关；舌质紫暗或舌下静脉迂曲怒张，提示体内已有明显瘀血……

“这些提示可能中风的比半身不遂、口眼歪斜来得更早，一旦出现就应系统调治。”基于大量临床实践，中国中医科学院西苑医院脑病科主任医师孙林娟认为，预防中风，中西方法完全可以协同增效。

卒中俗称中风，早在《黄帝内经》中就有相关记载。中风主要包括缺血性和出血性两类，具有高发病率、高死亡率、高致残率等特点。西医认为，存在高血压、糖尿病、吸烟等8项危险因素中的3项及以上，或存在既往卒中、短暂性脑缺血发作2项极高危因素之一，即为中风高危人群。而中医认为，中风的发生与“风、火、痰、瘀”密切相关，是人体气虚血弱、阴阳失衡的结果。

基于中国中医循证医学中心长期的临床研究，中医科人员从整体辨证的角度探索出卒中更早期的观察方法，并为中医“预警系统”找到循证医学证据。

西苑医院脑病科主任医师周波说，缺血性脑卒中的发生与中医体质类型的阴虚质、气虚质、痰湿质密切相关。在这些高风险体质患者的西医指标达到干预阈值以前，中医启动调体质、饮食指导、情志调摄等早期干预，可将“治未病”防线进一步前移。

作为全国首批成立的中医医院脑病专科之一，中国中医科学院西苑医院脑病科年门诊量已超过10万人次。获批为国家卫生健康委卒中筛查与防治基地后，医院探索出社区卒中高危人群管理的中西医结合有效模式：先采用西医学量表初筛将人群分层，再对中、高风险人群进行中医体质辨识，依据辨识结果分层干预。

记者在西苑医院看到，这里设有“脑/颈/椎动脉狭窄专病门诊”，通过规范脑血管狭窄患者的诊疗流程，结合西医学精准诊断和中药、针灸等中医疗法改善患者血液循环。

“西医与中医都强调‘防’重于‘治’，中西医结合预防中风将走向精准化、智能化、个性化。”首都医科大学附属北京世纪坛医院神经医学中心副主任毛之奇计划设立“中西医结合卒中预防门诊”，患者挂号一次便能完成西医风险评估和中医体质辨识，获得“中西医结合个体化预防处方”。

这位专家指出，西医学精准控制血压、血脂、血糖等指标，守住安全底线，中医识别并调理偏颇体质，优化身体整体状态，不仅靶点互补，而且能够提升患者的依从性与生活质量。比如，对于颈动脉粥样硬化狭窄率低于50%的患者，西医缺乏更积极的药物手段，而中医活血化瘀、软坚散结的方剂在延缓斑块进展方面经验丰富。

常年熬夜、饮食厚腻，身体已“痰浊内伏”；长期睡眠不好，遇劳累或情绪刺激就容易血压波动……上海中医药大学附属曙光医院神经内科主任医师陆征宇指出，“内有积损，外有触发”，中风发病年轻化多与长期违背健康生活方式密切相关。

“饮食有节、起居有常、动静有度、情志调和。”陆征宇说，如有肥胖、家族史、吸烟酗酒等情况，应尽早评估危险因素，不宜自行长期服用活血、清热、开窍类中成药。

5月25日是世界预防中风日。专家特别提示，突发视物模糊或视物成双，一侧面部口角歪斜，一侧肢体无力或麻木……这些提示中风的信号出现任意一个，应立即拨打急救电话。

来源 / 新华社

### 公益广告

# 共建平安城市 共筑美好未来

