

# 水果传言对与错

**说法1:**“上午的水果是金,中午的水果是银,下午的是铜,晚上的是铝”。没有根据。水果还是水果,人还是那个人,上午和下午有那么大区别?完全不合常理。

**说法2:**饭前不要吃水果。错误。饭前吃水果既不会影响消化吸收,也不会增加进食总量,完全可以。

**说法3:**饭前吃水果有助减肥。正确。与主食、肉类等相比,水果体积大,能量少,有助于减少正餐能量摄入,故有助于减肥。当然,到底减不减,最终还取决于总进食量以及运动量。

**说法4:**饭后吃水果易发胖。正确。正餐已经吃饱,之后再强吃一些水果,增加了能量摄入,把胃“撑”大,容易导致肥胖。

**说法5:**睡前不要吃水果。大致正确。临睡前不要吃任何食物,包括水果。但睡前一两个小时吃水果应该是可以的,尤其是那些在其他时间顾不上吃水果的人。

**说法6:**吃饭时不宜吃水果。没根据。吃过水果沙拉的人都知道,吃饭时吃水果没有任何问题。

**说法7:**水果越甜,含糖量越高。对同一种水果,这种说法基本是正确的,但对不同种类的水果,就未必正确了。因为甜度不但与含糖量高低有关,还与糖的种类(比如糖比蔗糖甜)、酸味有关。

**说法8:**水果颜色越深,营养价值越高。基本正确。水果的色素大多是胡萝卜素、叶黄素、类黄酮等,这些物质具有很好的营养作用,深色水果含这些物质更多一些。

**说法9:**水果升血糖比较快,糖尿病人不宜食用。错误。只有部分水果,如西瓜、香蕉、菠萝等升糖指数(GI)较高,升血糖较快,而其余大部分水果,如苹果、梨、葡萄、桃、橘子等,升血糖不快。“糖尿病防治指南”鼓励患者摄入水果。

**说法10:**孕妇多吃水果宝宝皮肤好。错误。宝宝的皮肤或其他器官的发育取决于妈妈整体的营养状况,而不是水果。倒是见过很多因为大吃水果而致妊娠糖尿病的孕妇。

**说法11:**宝宝要多吃水果。错误。婴幼儿饮食应保持均衡,奶、蛋、鱼、肉、蔬菜、粮食等与水果一样重要或更加重要,吃太多水果势必影响其他食物的摄入,导致宝宝营养较差。

**说法12:**水果都是低能量食物。错误。大部分水果含水量较高,只能提供较少的能量,但有些水果,如香蕉含较多能量,不亚于土豆;榴莲的能量也不少,因其脂肪含量较高。就算是低能量的水果,如果你一天吃很多,能量摄入也可能超标。

**说法13:**水果大都是碱性食物。正确。绝大部分水果都是碱性的,不管它吃起来有多么酸。

**说法14:**水果榨汁食用更好。错误。水果榨汁喝,也许更利于消化、吸收,但却容易造成营养素损失(氧化破坏,或者因过滤而流失)。

**说法15:**水果可以代替蔬菜。错误。水果和蔬菜营养特点有很大不同,不能互相取代。

**说法16:**产妇“坐月子”不能吃水果。没道理。水果含有丰富的营养,产妇应该适当补充。

**说法17:**空腹不能吃水果。没道理。关于“空腹不能吃的食物”的谣言总是特别多。

(据《生命时报》)

水果,是健康生活必不可少的一部分,也是人们最关心的食物之一。一直以来,关于水果的说法层出不穷,究竟孰对孰错呢?

## 肿瘤治疗 上海新药反响强烈

近期,有关我国上海成功研制出首个可替代手术和放化疗的抗肿瘤中药枫苓合剂的消息见报后,读者反响强烈。

最值得欣慰的是,那些服用该新药的患者见证的疗效实在令人折服——

上月,枫苓咨询中心又传来好消息:肝癌患者林天宏的肿块又缩小了,现在只有5.0cm×4.5cm!

今年51岁的林先生是一位学者,2004年因肾衰竭经肾移植手术渡过了一场劫难。然而,命运对他的考验远没有结束,2010年1月经省肿瘤医院检查,发现他的右侧肝脏有6.5cm×6.0cm的肿瘤!

非常危急,怎么办?

经冷靜的分析对比,林先生果断地选择服用上海医保抗肿瘤新药枫苓治疗1个疗程。

果然,服完1个疗程后经医院肝CT复查,病情被控制住了。顿时,他意识到自己也许真的有了救了!

接下来,林先生坚持按时按量继续服用。2个疗程服完后,B超显示,肝内肿块正进一步缩小。按医生的话说,林先生能取得这么好的治疗效果,新药枫苓功不可没。

林先生开心极了,原来同病房的病友在他的鼓舞下,也纷纷用上了上海新药。

【后记】

据悉,枫苓治疗肝、肺、胃、胰腺、食道、贲门、直肠、鼻咽、乳腺、膀胱、前列腺、宫颈、卵巢、肾等器官肿瘤效果都非常好,许多患者使用后,肿瘤很快缩小了。

由于效果突出,枫苓已率先被列入上海医保。目前安阳市春草大药房(原海鑫购物广场南侧)已引进并成立枫苓专家咨询服务处。

专家预约热线:0372-5065712,患者今后可得到上海专家跟踪指导服务。

## 接种狂犬疫苗 将采用新程序

由5针肌肉注射改为4针

晨报讯(记者 范丽丽)9月17日,记者从市疾病预防控制中心获悉,新程序接种狂犬疫苗开始在我市推广,该程序由原来的5针肌肉注射改为4针肌肉注射方案,降低了患者的医疗成本。

据了解,狂犬病在目前是可防不可治的传染病,被可疑动物致伤后采取预防性治疗是挽救生命的唯一办法。一直以来,我国批准采用的狂犬病疫苗接种方案是5针肌肉注射方案(即一般狂犬病暴露者于第0、3、7、14和28天各注射1剂狂犬病疫苗一个剂量)。随着我国人用狂犬病疫苗研制技术的不断进步,国家食品药品监督管理局现已批准某些品牌的人用狂犬病疫苗按照“2-1-1”的4针法肌肉注射方案对暴露后人群进行接种。“2-1-1”法只需就诊3次,全程接种4针,疗程3周。具体程序为:第0天左右上臂三角肌肌肉注射各一针(共两针),第7、21天各注射一针。

英国  
最新研究显示

## 多听交响乐不迷路

方向感不好,经常迷路的人不妨多听听交响乐、和弦乐曲。近日发表在《神经科学期刊》上的一项研究成果认为,听钢琴和弦能够很好地调整大脑功能。

英国卫康信托慈善基金组织的学者采用了核磁共振成像技术对19名钢琴调音师的大脑进行了扫描(他们需要同时弹奏两个音符来找准音调),并选取了另外19名普通人作为对照。研究发现,钢琴调音师大脑中的海马体(控制记忆力和导向能力的部分)发生了非常明显的变化,而且从事这个职业的时间越长,这种改变就越为明显。这种非常明显的变化体现在两个方面,大脑灰质(神经细胞进行信息加工的部位)及大脑白质(神经连接的部位)。研究者认为,音乐让大脑结构发生明显变化,听多声部乐曲能让大脑更好地适应外界环境。出租车司机需要不断积累和辨别详细的道路信息,以便能从迷宮般的复杂路况中找到捷径,因此他们大脑中的海马体也会产生类似变化。

(据《新快报》)

## 打一针,减肚腩

美国《生物材料》杂志刊登一项新研究,科学家发现将一种含有生热细胞的微型胶囊注射到实验鼠腹部,可使其燃烧更多腹部脂肪,治疗80天后,其腹部脂肪约可减少20%。注射细胞可将腹部脂肪细胞转化成所谓的“生热细胞”(利用脂肪产生热量)。

这项新研究利用了人体内棕色脂肪生热属性,减少白色脂肪细胞,进而减少腹部脂肪堆积。科学家将棕色脂肪生热细胞与经过基因改变(使之失去导致腹部脂肪生长的一种酶)的细胞相结合,并将新细胞置于凝胶状微型胶囊内,进入体内后的释放,不会导致免疫反应。科学家表示,如动物实验效果良好,将展开人体试验。(据《生命时报》)

爱民医院引进目前先进的等离子肛肠治疗仪,微创技术,治疗时间短,术后出血少,几乎无痛,恢复快,无后遗症,治疗效果好

## 爱民医院秋季肛肠痔疮手术优惠

**优惠一:** 9月18日~10月28日,每天30个名医号免费大派送

**优惠二:** 专家会诊期间规范科学全套肛肠检查仅收50元(包括专家挂号费、灌肠、指诊、电子肛门镜)

**优惠三:** 预约就诊,手术费优惠20%

专业诊疗: 内痔、外痔、混合痔、便血、肛瘘、肛裂、肛周脓肿、肛周湿疣、直肠脱垂、直肠息肉、肛管狭窄、肛门瘙痒

活动参与方式: 直接登录医院官方网站: <http://www.hbaimin.com/>, 或者拨打专家预约热线: 3326120 (无节假日医院)

