

# 广州阿婆突然中毒入院 竟是因为这种蔬菜!



近日,暨南大学附属第一医院的急诊室里,突然送来了一位七旬的女病人。行为异常,胡言乱语,自己说很热,上半身的衣服都要脱掉,还蹲在地板上,手有摸索的状态。阿婆这些奇怪的举动,竟然都是吃了这种蔬菜!

## 疑吃秋葵中毒 阿婆完全变了个人

见病人有高血压病史,当时还发着热,一开始,接诊的谭医生怀疑是脑炎或者脑血管病等,于是就将老人送到了神经内科。但经过仔细询问,谭医生发现,这个病人很可能是食物中毒。谭医生介绍说,突然的意识障碍,

医学上叫谵妄。那究竟是什么原因导致的呢?“她发病比较突然,六点钟吃饭,吃饭的时候说有一点头晕,八点钟就完全变了一个人似的,因为脑炎发病不会那么急,我们再去问家属让他们一样一样告诉我吃了哪些菜,只有秋葵是可疑的。”

吃秋葵也会中毒?谭医生介绍,原来秋葵属于高蛋白、高糖的食物,蛋白质食物一旦变质,就会分解出对人体具有毒性的物质。谭医师介绍,秋葵是比较安全的食物,一般都不会中毒,通常秋葵中毒出现在变质的情况下,它会对肝脏有损伤,有些人中枢神经系统会出现问题,像刚才说的症状都会有,但相对来说少见。

## 秋葵发黑千万别吃

如果存放不当,秋葵发黑是最常见的现象之一。秋葵发黑了还能吃吗?秋葵发黑吃了有什么危害?秋葵中含有最多的就是蛋白质和各种糖类,这些成分在外壳受到轻微的损伤后便会很快地被氧化变质,当然菌类感染繁殖也不可避免,引起果荚变色,因此,秋葵发黑了就不能吃了。吃发黑的秋葵有什么危害?

**中毒** 秋葵属于高蛋白、高糖食物,蛋白质食物一旦变质,其中的蛋白质就会被分解为胺类物质,对人体具有毒性,因此,变黑了的秋葵少量食用会损伤肝脏,而食用过多可出现中毒

现象。

**腹泻** 秋葵果荚有外皮损伤时便是完美的菌类培养基,若是没有及时烹饪食用,就会导致菌类大量繁殖,这种秋葵若是食用会引起肠道内菌群紊乱,轻者出现消化不良,严重可引起腹泻,甚至出现疟疾。

但秋葵籽发黑就还能吃。有些秋葵外表看起来很嫩,但是切开之后里面的籽有部分发黑,这种现象可能是由于存放的时间有些长了,秋葵籽的营养供给不足,出现少量的坏死现象,这种现象对秋葵的果荚的食用没有影响,若是觉得不美观,影响食欲,可将秋葵籽全部挖去,就炒外荚即可。

(“广州日报”微信公众号)

## 医生:一到中秋国庆,很多人血压就升高 降压记住这5点



有经验的医生发现,一到中秋国庆这个时间节点,很多患者血压就开始逐渐升高,对比总结出以下4个原因:

**秋风起,血压高** 秋高气爽时血压的升高不是骤起的,而是一点一点升高,所以头晕头疼都不太明显,可能不知不觉就升高了。当你要开始吃大闸蟹,就要留意测量血压,注意调整降压药的用量了。

**睡久了,血压高** 人体是有惯性的,忽然从高强度的压力放松下来,比如在假期连着3天每天睡上14个小时,很容易引起神经功能失衡,就像一个人突然从高强度的运动状态转换为静止状态,脑供血不足,出现这样头晕目眩的现象,引发高血压。

**喝多了,血压高** 很多地方无酒不成席。但饮酒过多,血管容易失去弹性、变硬,出现高血压。猛烈饮酒还可能引发主动脉夹层,一旦破裂,性命堪忧。

**忘吃药,血压高** 放假期间,少不了走亲访友大家聚聚。对于那些本身就有基础性疾病的中老年人,心情激动、吃饭不规律、休息不规律,吃药也是想起来就吃,需要长期规律服药的高血压患者很容易在这个时候突发急性并发症,比如急性心肌梗塞、急性脑卒中等。

## 5个降压招

除了遵医嘱换药、服药,日常我们也可以利用一些辅助招,平安渡过这段危险期:

**每顿饭少吃一口** 假期亲朋好友好不容易聚在一起,免不了会摆酒席、家宴热闹一番。但是心脑血管疾病者及糖尿病患者,一定要在欢乐的同时,谨记不可暴饮暴食,每餐少吃一口食量不要过多。

**每天至少散步一次** 节日期间,起居和饮食都不是很有规律,更应重视运动。以步行为最佳,动作宜舒缓,走30分钟以上,微微出汗为好。

**手边常放一杯茶** 荷叶、山楂干以及绿茶都有一定的消脂降压作用。

**常揉一穴位** 中医说高血压是肝阳上亢造成的,而太冲穴则可以平息肝阳。太冲穴在足大指和次趾中间靠后的地方,可以按揉它。

**穿得暖一点** 对于中老年人,特别是老年人,最好要加一件长袖外套,热了脱冷了穿,这样温差对于身体的刺激要小得多,心血管疾病风险也小得多。

(“健康时报”微信公众号)

## 会吃的人不担心尿酸高

2017年中国痛风现状报告白皮书显示,我国高尿酸血症患者人数已达1.7亿,痛风患者超过8000万人,痛风已成为我国仅次于糖尿病的第二大代谢类疾病。权威营养专家——中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红,总结了一张“食物嘌呤等级表”,教你从饮食入手远离痛风。

## 四招帮你远离高尿酸

**低盐、低糖饮食** 高尿酸血症及痛风患者往往伴有高血压,建议每天食盐用量不超过6克。

**不要饮酒** 酒精会促进嘌呤分解为尿酸,抑制尿酸排泄。痛风急性发

作期、药物控制不佳或慢性痛风性关节炎的患者应禁酒。

**充足饮水** 充足饮水可以增加尿酸排出,高尿酸血症患者建议每天至少饮水2000毫升,随时随地小口喝。

**恰当烹调减少嘌呤含量** 嘌呤为水溶性物质,在高温下更易溶于水。在食用鱼、肉类食物时,可先用沸水焯过后再烹饪,这样可减少此类食物中嘌呤含量。烹饪厨具方面建议选微波炉、不粘锅和烤箱,此外,烤鱼或肉时在盘底铺上铝箔纸,可吸去溶出的嘌呤和油,从而降低食物中的嘌呤含量和热量。

(“广东中医药”微信公众号)

嘌呤含量	食物类别	食物清单
超高嘌呤食物 嘌呤含量>150毫克/100克	动物内脏	肝、肾、脑、脾、肠等
	部分水产品	带鱼、鲑鱼、鲱鱼、鲱鱼、沙丁鱼、凤尾鱼、基围虾等
	部分汤	浓肉汤、浓鱼汤、海鲜火锅汤
中高嘌呤食物 嘌呤含量在75~150毫克/100克之间	各种畜肉	猪、牛、羊、驴肉等
	禽肉	鸡、鸭等
	部分鱼类	鲑鱼、鲤鱼、鲫鱼、草鱼等
	甲壳类	牡蛎肉、贝肉、螃蟹等
中低嘌呤食物 嘌呤含量在30~75毫克/100克之间	干豆类	黄豆、黑豆、绿豆等
	深绿色嫩茎叶蔬菜	菠菜等绿叶菜、芦笋等嫩茎
	花类蔬菜	白菜花等
	嫩豆类蔬菜	毛豆、嫩豌豆等
低嘌呤食物 嘌呤含量<30毫克/100克	部分水产类	三文鱼、金枪鱼等
	大豆制品	豆浆、豆干、豆皮、腐竹、豆腐等
	奶类	牛奶
	蛋类	鸡蛋等
	浅色叶菜	大白菜等
	根茎类蔬菜	土豆、芋头、白薯、木薯
	茄果类蔬菜	番茄、茄子等
	瓜类蔬菜	冬瓜等
	部分杂粮	小米、荞麦、燕麦
	水果	葡萄、苹果、草莓等
精制白面	米饭、馒头等	