

怎麼吃荔枝才安全？吃荔枝的正確打開方式

發佈日期：2017年6月21日 來源：廣東省消費者委員會

7歲的軍仔前幾天放學回家，又餓又渴，剛好看見餐桌上放著一筐新鮮荔枝，不管三七二十一就開吃，一口氣吃了二十多顆。看著一地的荔枝皮和荔枝核，軍仔滿足地打了個飽嗝，做作業去了。當天晚飯，軍仔突然額頭冒汗、臉色發白，吃了兩口飯一下子就暈倒在飯桌上。家人趕緊把軍仔送去醫院，經診斷為低血糖。

最近，又到了嶺南佳果荔枝大量上市的季節，記者從醫院瞭解到，每年夏季都有“荔枝病”患者，其中在進食大量荔枝後出現低血糖，甚至暈厥的病例並不少見。廣州市第一人民醫院中醫科副主任醫師李湘力提醒，荔枝美味也不能多吃，過量進食可引起低血糖，市民朋友應引起注意。

荔枝性平味甘、生津止渴

荔枝，是夏季鮮美的佳果，一直以它的形美味香、甘甜多汁贏得人們的喜愛。明朝李時珍《本草綱目》就有記載：荔枝可“止渴、益人顏色，通神、益智、健氣（補腦建身）、治療鬚、瘤贅”。

李湘力介紹，中醫認為荔枝肉性平味甘，有補益肝脾、生津止渴、益智補腦的作用，幹品能補元氣，為產婦及老弱補品。

荔枝核性味為甘、微苦、溫，歸肝、腎經，具有行氣散結、祛寒止痛之功。用於寒疝腹痛，舉丸腫痛等症。此外，還具有生津、治煩渴、理氣、止痛、益血、收澀的作用，當食用荔枝肉過量，荔枝殼還可以治療上火。

過量進食荔枝可致低血糖

每到荔枝上市的時候，很多街坊都有吃多了荔枝“上火”的體會，咽喉發炎、口乾舌燥、牙齦腫痛等，網上還有報導稱小孩進食大量荔枝後出現發熱、抽搐、昏迷的現象。

荔枝明明這麼甜，為何吃多了反而會低血糖呢？

李湘力解釋，“上火”和“荔枝病”都是荔枝中果糖惹的禍，荔枝中的甜味是由大量果糖提供的，而果糖必須由肝臟內的轉化酶轉化為葡萄糖才能被人體吸收、利用。

因此，如果短時間內進食大量荔枝，大量果糖就聚集在血管裡面，從而出現轉化酶“供不應求”的狀態，不能及時將果糖轉化為葡萄糖。與此同時，果糖還會刺激人體分泌大量胰島素，使肝臟調低血糖濃度，導致血液內葡萄糖供應不足。

再加上大量進食荔枝，很容易有飽腹感，從而減少了其他食物的攝入量，進一步減少葡萄糖供給，從而引發低血糖症狀，甚至出現低血糖腦病，出現噁心、汗出、乏力，繼而引起高熱、抽搐、昏迷等症狀。

為什麼兒童容易患病？因為年齡較小的兒童由於肝糖原儲備不足，大量進食荔枝後，又不吃其他食物，就更容易發生低血糖。

專家同時強調，並非每個人吃了荔枝都會發生低血糖，而是在空腹時大量吃荔枝，才可能發生低血糖，嚴重的甚至會危及生命。

怎麼吃荔枝才安全？

李湘力介紹，荔枝一般人群均可食用，適合產婦、老人、體質虛弱者、病後調養者，貧血、胃寒者。中醫認為陽虛體質、血虛體質的人適合，這類人群常常是面色蒼白無華、唇甲淡白、喜暖怕寒、手腳冰涼、腰膝酸軟，女子伴隨月經量少、色淡、大便稀溏等症。在夏季這類人群吃適量荔枝對身體是有益的。

李湘力提醒，空腹人群，特別是空腹的兒童不宜食用荔枝。同時，對於陰虛火旺體質、濕熱體質的人群，建議少吃荔枝。這類患者常面紅目赤，感覺口幹口苦，五心煩熱，易生痤瘡、瘡癤，舌紅絳，少苔或苔黃厚膩，多食無益。

吃荔枝的正確打開方式：

1. 一般建議成人每天不要超過 300 克荔枝，兒童一次不要超過 5 顆。
2. 最好是在飯後半小時內食用。
3. 建議將荔枝剝殼去核，將荔枝肉浸入淡鹽水中，然後再取出食用；或將荔枝連皮浸泡在鹽水中，然後置於冰箱內再食用，這種方法既爽口，又不易上火。

4. 食用荔枝上火，可以飲用少許綠豆水瀉火解毒。

得了“荔枝病”怎麼辦？

如果出現饑餓、無力、頭暈等症狀時，媽媽要儘快讓孩子口服葡萄糖水，以緩解症狀。嚴重的要及時去醫院，“荔枝病”是急性低血糖症，必須要爭分奪秒地進行搶救。