

柿子、螃蟹、牛奶不可同食？ 医生说食物相克说法没科学依据 饮食存在个体差异，吃东西要选择适合自己的

□记者 周灵芝

秋风起，蟹脚黄。这个季节，许多市民餐桌上多了一道美味，那就是蟹。柿子也赶在这个季节上市，味道鲜美深受市民的喜爱。可最近网上传言称，柿子和螃蟹一起吃会拉肚子，柿子和螃蟹、牛奶一起吃会中毒。事实真的如此吗？

16日，记者采访了市一医消化科主任徐芳，让她来给大伙儿科普一下。

柿子和螃蟹都性寒

徐医生介绍，在秋高气爽的时节，螃蟹和柿子都是当季佳品。传言称螃蟹与柿子两种食物相克，同食会使胃肠冰冷，甚至腹泻。事实不是这样的。蟹肉性寒，是高致敏性食物，里面还可能潜藏着微生物，很容易引发肠胃不适、腹泻、过敏等。因此，食蟹时一般要配上姜、蒜等调味品来杀菌，或喝点黄酒来暖胃。也就是说，螃蟹本身就是一种不太容易‘驾驭’的食物，要吃得适量，而体质偏凉、肠胃虚弱、对蟹肉过敏的人要少吃或者不吃。

柿子也性寒，也不适合脾胃虚寒的人。但只要你体质正常，食用螃蟹不会过敏，两者同吃完全无害。但是吃东西不能贪多，无论什么时候都要适可而止。

柿子牛奶‘相克’挺冤

柿子中除了含有丰富的维生素等营养物质外，还含有一定量的多酚类物质，其中单宁占绝大部分。食用柿子后，在胃酸的作用下，单宁与胃黏液蛋白结合成

不溶于水的单宁蛋白。单宁蛋白再与果胶、食物中的纤维素等凝结成为稠厚的凝聚物。

凝聚物开始很小，但是却有可能像滚雪球一样越来越大，导致不能从胃里排出去，成为胃石。因此传言说的进食柿子后，喝牛奶会导致中毒，其实正是因为牛奶中富含蛋白食物，存在导致更多的单宁蛋白形成的可能性，从而导致胃石产生。但是这种可能性很小。

在什么情况下会出事呢？徐医生说，必须满足三个条件：高浓度胃酸条件、低胃动力条件、食用含有大量单宁的未成熟柿子的柿子皮。只有在这些条件都满足的情况下，才会导致形成的凝聚物不易排出，越积越大。事实上，日常生活中市民吃柿子都会剥皮，未成熟的柿子味道发涩更不会食用。

食物相克说法不靠谱

徐医生说，现实生活中常有人咨询她‘食物相克’问题，有些人还反映吃东西时有很多禁忌，甚至烧菜前要先‘对表’。其实，一般‘食物相克’并没有科学依据，一些人在吃了所谓的‘相克食物’后确实出现身体不适情况，这通常是由于季节性原因、食物本身有毒、食物变质等因素引起的，与‘食物相克’无关。

徐医生认为，“食物相克”往往并不是人体不适的元凶，大家应该选择适合自己的食物，并掌握正确的食用方法。如果食物本身不干净或食用过量等，少数人会出现腹泻等不良反应。比如脾胃虚寒的人大量进食了苦瓜、西

瓜、绿豆等寒凉性的食物时，就可能引起腹泻。而体质偏热的人若大量进食生姜、羊肉等温热性的食物则会上火。这些都是因为其中一种食物本身的性质加上食用量过大的因素所致。

吃柿子要注意的禁忌

眼下正是柿子成熟上市的季节，因为柿子的特性，市民在食用时有些要注意以下细节：

空腹不能吃柿子。前文说到柿子食用过后单宁会和蛋白形成聚合物，此时如若胃内有食物，可以避免过多胃石的积聚，且可加速胃石的排出。

糖尿病人勿食柿子。柿子中含10.8%的糖类，且大多是简单的双糖和单糖，吃后很易被吸收，使血糖迅速升高。

食用柿子要适可而止。柿子中的鞣酸能与食物中的钙、锌、镁、铁等矿物质结合，形成不能被人体吸收的化合物，故而多吃柿子容易导致这些矿物质缺乏。又因为柿子中含糖较多，所以人们吃柿子比吃同样数量的苹果、生梨更有饱腹感，从而会影响食欲，减少正餐的摄入。

柿子吃时要剥皮。柿子中的单宁绝大多数集中在柿皮中，在柿子脱涩时，不可能将其中的单宁全部脱尽，如果连皮一起吃，更容易形成胃石。

及时漱口。因为柿子含糖高，且含丰富的果胶，吃柿子后总有一部分留在口腔里，特别是在牙缝中，加上弱酸性的鞣酸，很容易对牙齿造成侵蚀，形成龋齿，故而吃柿子后宜及时漱口，以避免给牙齿造成伤害。

乘客丢失行李 铁警找到错拿者

□记者 徐敏 通讯员 黄春斌

本报讯 近日，铁路派出所民警吕晓在永康南站执勤时，接到旅客胡某报警电话，他称过安检时，随身携带的苹果笔记本电脑不见了，电脑里有比较重要的资料，很是着急。

接到报警后，吕晓立即向安检人员了解相关情况，并查看安检仪前后位置，均未发现手提电脑。随后，吕晓前往铁路派出所监控室调阅监控视频，寻找相关线索。

就在胡某过安检时，走在他前面的是一位老年旅客，他的行李与胡某的行李几乎同时放到安检仪安检。而在安检仪的另一头，一名已在候车大厅等车的中年女士帮老年旅客提走了行李，同时被提走的还有胡某的电脑包。

很快，吕晓就通过监控视频、实名信息对比，联系到提走电脑包的中年女士，要回了电脑包。

民警提醒广大旅客朋友，旅途中要注意自己随身携带的行李，可在自己的行李上贴上标签，防止他人错拿，给旅途造成不必要的麻烦。

颈部反复流脓 只因内有异物 医生取出残留两年的金属片

□记者 周灵芝 通讯员 黄雨飘

本报讯 16日，来自贵州的王先生到市一医就诊，他的右颈部近一个月来无故反复破溃流脓。不查不知道，一查吓一跳。CT提示右侧颈部有异物，经手术成功取出一块金属片。这让他渐渐想起了两年前盖房的场景。

王先生今年34岁，在我市务工多年。一个月前，他发现自己右侧脖子间莫名肿起一大块，且肿块越来越大，他便回老家医治。当地医生诊断王先生得的是慢性炎症瘻管，但输液、换药却都没有什么效果。

王先生不得不返回永康就医。医院的CT提示右侧颈部有异物，而且位置很深，异物周围有很多血管。最后，王先生在市一医口腔科应凯主任的建议下住院接受手术治疗。经过手术，医生在王先生右侧颈内近咽处切除取出一个直径约4厘米的异物性肉芽肿。

据王先生回忆，两年前，他回老家盖新房时，曾被飞来金属击中，出了一点血，第二天疼痛感消失了，所以并未留意，也未曾就医检查，很可能就是那次事故造成了他现在的颈部感染。

应医生介绍，玻璃或者金属等异物进入人体内以后，人的身体会出现不同的表现，或是产生包膜将异物包裹起来，或是不断地向体外排斥，直到排出。王先生非常幸运，异物进入体力，后来逐渐形成包膜后，没有发生感染，患者也不痛不痒。一个月前，他出现免疫力下降，包膜内产生了细菌，于是发生了感染，才出现红肿等不适症状。



太极推手高手来永交流

近日，省武术协会副会长兼太极推手专业委员会主任委员严国兴（中）应市武术协会太极拳分会邀请，专程来永指导，和我市广大太极推手爱好者进行交流。

记者 林群心 摄