

# 每天生吃3斤番茄 男子嗓子“肿”了

医生表示,是反流“烧坏”咽喉,反复烧心、反酸、咽部异物感,当心喉咽反流,严格规避高酸、刺激性食物

福州一男子因前列腺相关肿瘤指标偏高,遵医嘱每天生吃2~3斤西红柿调理,3个月后指标恢复正常,却出现喉咙异物感、声音沙哑、夜间干咳等症状,就医检查发现左侧声带突长了肿物。医生指出,罪魁祸首正是大量生食的西红柿。

## 案例:饮食调理身体,指标降了喉咙却不适

今年初,福州的刘先生(化名)在体检时查出前列腺特异性抗原(PSA)指标偏高,提示前列腺健康风险。泌尿外科医生建议通过饮食调理改善,尤其推荐食用西红柿。为了改善指标,刘先生开启“番茄疗法”,连续3个月每天生吃2~3斤西红柿。复查时,他的前列腺特异性抗原指标成功降至正常范围,正当他欣喜时,喉咙却接连出现不适——不仅总有异物感,频繁想清嗓子却咳不出东西,声音还变得沙哑,夜间更是常常干咳。

## 分析:高酸番茄刺激咽喉致损伤

为何大量吃番茄会伤喉?接诊的罗高青副主任医师解释,西红柿属于高酸性食物,是喉咽反流患者的“禁忌食物”之一。大量摄入西红柿,其酸性成分会直接刺激咽喉黏膜,诱发或加重喉咽反流,进而导致黏膜损伤,严重时还会引发黏膜增生,形成肿物。刘先生虽未出现典型的烧心症状,但喉咙异物感、频繁清嗓等表现,正是喉咽反流的典型症状,这也印证了肿物与大量生食西红柿的关联。在医生的建议下,刘先生立即停止生食西红柿,并开始接受抗反流药物治疗。同时,他严格遵循喉咽反流饮食“白名单”,选择低脂、低酸、温和的食物,如燕麦、鸡胸肉、香蕉等,并养成少食多餐、餐后不躺卧等良好习惯。令人欣慰的是,两个月后复查喉镜,声带突的肿物已经完全消失,喉咙异物感和干咳症状也大幅缓解。



唐昊/漫画

## 提醒:喉咽反流人群需避“雷”

罗高青副主任医师表示,刘先生的案例非常典型——很多所谓的“健康食物”,对于喉咽反流患者来说,却可能是“隐形杀手”。像西红柿、柑橘、酸奶、薄荷茶等,都可能悄悄伤害你的喉咙。针对反流人群及健康人群,罗医师提出三大建议:1. 严格规避高酸、刺激性食物:日常饮食中主动避开西红柿、柑橘、醋、浓茶、咖啡、薄荷制品等,选择温和、低脂、低酸的食物,减少咽喉黏膜刺激。2. 警惕非典型反流症状:若出现咽部异物感、反复清嗓、声音嘶哑、夜间咳嗽等症状,即使没有烧心、反酸,也要警惕喉咽反流,及时到耳鼻喉科或消化科就诊,避免延误治疗导致黏膜进一步损伤。3. 饮食调理需个体化:建议记录“饮食-症状日记”,详细记录每日饮食种类和身体不适反应,明确自身的“食物触发因素”,针对性调整饮食,降低反流和咽喉损伤风险。

# 喝酸奶真能补充益生菌?

专家表示,普通酸奶中没有特殊的益生菌,益生菌酸奶发挥健康作用,还需满足相关条件

Z  
生命时报

近年来,益生菌备受关注,相关产品层出不穷。很多人认为,喝酸奶就能补充益生菌,但事实并非如此。专家表示,普通酸奶只含有保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌,这两种乳酸菌不属于益生菌,不能起到“调节肠道菌群”等健康作用。益生菌酸奶则是在普通酸奶的基础上,添加了嗜酸乳杆菌、乳双歧杆菌等益生菌。不过,要想这类酸奶发挥健康作用,还需满足相关条件。

## 益生菌不等于乳酸菌

中国注册营养师曹展表示,益生菌不等于乳酸菌。益生菌是指一类活的微生物,当摄入足够量时,可对人体健康发挥有益作用,比如调节肠道菌群,促进营养物质吸收,调节免疫,预防腹泻、过敏、感染等疾病。乳酸菌是指能发酵糖类并主要生成乳酸的细菌,并不是一个严格的微生物分类名称。益生菌包含很多菌株,大多数属于乳酸菌中的双歧杆菌属和乳杆菌属,如嗜酸乳杆菌、乳双歧杆菌、鼠李糖乳杆菌等,还有一部分益生菌属于芽孢杆菌属、酵母菌属、丁酸梭菌属等。并非所有的乳酸菌都是益生菌,有些甚至可能对人体有害,比如鲍氏酵母菌等。只有健康功效经过科学验证的特定乳酸菌菌株,才可以称为益生菌。

按照菌种不同,市面上的酸奶可分为两大类,普通酸奶和益生菌酸奶。普通酸奶只含有保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌,这两种乳酸菌不属于益生菌,因为它们肠道定植能力弱,不能起到“调节肠道菌群”等健康作用。益生菌酸奶则是在普通酸奶的基础上,添加了嗜酸乳杆菌、乳双歧杆菌等益生菌。不过,要想这类酸奶发挥健康作用,还需满足三个条件。

第一,含有特定菌株。不同益生菌菌株的作用有所差异,比如嗜酸乳杆菌能抑制病原菌黏附,缓解乳糖不耐;乳双歧杆菌能增强免疫屏障,减少肠道炎症;干酪乳杆菌能降低胆固醇,辅助控血糖。还有一些具有专利的“明星”益生菌,比如双歧杆菌BE80有很好的胃酸耐受性,到达肠道的存活率极高;动物双歧杆菌B420有助于减少腰围及内脏脂肪等。购买时要看清包装

## 益生菌酸奶如何选? 还需满足三个条件

上的标识,如菌株名称、编号,仅模糊标注“活性益生菌”的可能是噱头,实际效果存疑。

第二,数量足够多。益生菌进入人体后,首先要经过胃酸的严酷考验,要活着抵达肠道才能发挥作用。进入肠道的益生菌太少,无法有效与有害菌竞争繁殖,也不能产生足够代谢产物维持肠道健康。一般认为,每天摄入108~1011CFU(菌落单位)的活性益生菌,才能对肠道健康产生积极影响,但具体需求因人而异。按照相关标准,益生菌酸奶中活性益

生菌的剂量应该为106~1012CFU/克,大家购买时要看清包装上的数字标识。

第三,益生菌是活的。益生菌酸奶需在冷藏条件下运输和保存,若储存温度过高或开封后久放,益生菌会大量死亡。有的酸奶刚出厂时益生菌数量达标,但在经过包装、运输、销售等一系列环节后,活菌数量可能会大幅减少,活性也达不到发挥健康作用的水平。在购买益生菌酸奶时,一定要留心产品的保存条件和生产日期,选择那些在冷藏柜里保存、

生产日期较近且保质期较短的新鲜产品。此外,还要注意标签,如果标注了“杀菌型”或者“经过灭活处理”等字样,则产品不含活菌。

总之,想通过酸奶补充益生菌,应选择在冷藏条件下标注具体菌株以及活菌数的产品。此外,还要关注碳水化合物含量,首选数值低的。需要特别说明的是,普通酸奶中没有特殊的益生菌,但其营养价值不可忽视。如果仅想获得蛋白质、钙和多种维生素,直接购买普通酸奶即可。

## 兴业银行漳州分行爱心捐赠助力乡村校园建设

在“95慈善日”与教师节来临之际,兴业银行漳州分行下辖云霄支行向云霄县马铺乡中心小学捐赠3万元,专项用于教学设备更新,改善乡村校园硬件条件。

此前,云霄支行行长颜伟清走访发现该校部分教学设

备老化,制约教学开展。支行随即启动“党建+公益”精准对接机制,将资金定向用于采购高清投影仪、课桌椅及教具,切实改善学校教学硬件条件。

近年来,兴业银行漳州分行秉持“寓义于利”理念,持续

投身公益助学等领域。此次行动既是“兴公益”品牌的生动实践,也彰显了该行服务社会、助力乡村振兴的担当。未来,该行将继续以行动传递温暖,号召更多力量关注乡村教育,为全面推进乡村振兴贡献金融力量。

# 分类信息

广告热线: 0595-22567990  
13599101718

## 遗失声明

云霄县列屿镇柯七七遗失残疾人证, 35062220150922152X34, 声明作废。仙游县树先生电子商务有限公司遗失公章一枚, 印章编码: 35032210049685, 声明作废。

## 遗失声明

南安市溪美勤通建材商行不慎遗失木质圆形的公章一枚, 现声明作废。

## 遗失声明

福建圣捷安消防检测有限公司遗失公章、财务章、合同章, 声明作废。厦门华运成篷业有限公司遗失公章一枚, 声明作废。

四川省地质工程勘察院集团有限公司福建永春分公司(统一社会信用代码 91350525MABXHGX462)遗失“四川省地质工程勘察院集团有限公司福建永春分公司泉州九龙江流域山水林田湖草沙一体化保护和修复工程(永春天湖山)A标段(长汀溪区Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ区, 冷坑Ⅰ区铅坑Ⅰ区)工资专户”印鉴章一枚, 声明作废。