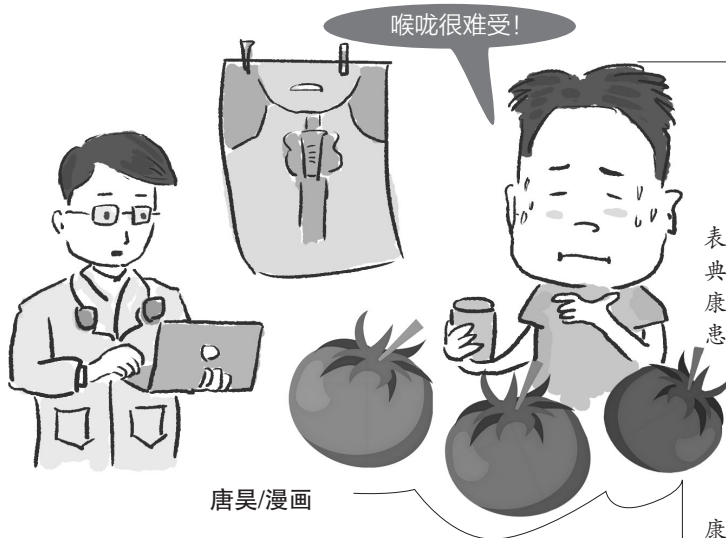


每天生吃3斤番茄 男子嗓子“肿”了

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

■海都记者 林宝珍

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。



唐昊/漫画

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。

饱受困扰的刘先生前往福建省级机关医院耳鼻喉科就诊,电子喉镜检查结果显示让他意外:左侧声带突部位竟出现了肿物。

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。

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

■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

益生菌酸奶如何选? 还需满足三个条件

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。