2025年9月15日 星期一 责编/林威 美编/唐昊 校对/凌美

# 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

#### N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。



#### 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。复香时,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一 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 检查结果让他意外:左侧 声带突部位竟出现了肿

#### 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

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

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。

## 耳机戴不好 是在"慢性毁耳"

N光明日报

在公共场所,想听音 乐、追剧、打游戏,又怕打 扰到别人,这时耳机就成 了我们的"救星"。可是, 你知道吗,耳机戴不好,其 实是在"慢性毁耳"

你有没有过这样的体 验:戴上耳机,沉浸在自己 的小世界里,不知不觉就 把音量调得很大。当声音 超过85分贝,就像给耳朵 来了一场"疲劳轰炸",时 间一长,耳朵就会累得"罢 工",出现听觉疲劳。要是 音量高达110分贝以上, 那可就糟了,耳朵里像小 卫士一样的内耳毛细胞会 被"杀死",而这些小卫士 一旦"牺牲",就再也回不 来,听力也会随之下降。

还有一些人喜欢在睡 觉的时候听音乐,听着听 着就睡着了,一觉醒来,发 现耳机还戴在耳朵上。耳 朵一整晚都没休息,就像 人一夜没睡觉一样,会特 别疲惫。这种戴耳机睡觉 的行为,会让我们的睡眠 一直处于浅睡状态。

我们的耳朵就像-弯弯曲曲的小隧道,里面 空间不大,要是长时间戴

着耳机,就像堵住小隧道 的出口,空气没法流通,耳 道和耳廓这些地方就成为 细菌的"温床",很容易引 发外耳道等部位的感染。

北京中医药大学东方 医院耳鼻喉科副主任医师 姜辉表示,避免"慢性毁 耳", 加何选择耳机有讲 究。在安静的环境里,头戴 式耳机和半入耳式耳机相 对更安全,入耳式耳机就得 往后排一排啦。要是周围 环境很嘈杂,能不用耳机就 尽量不用。确有必要,那就 选一款品质好的降噪耳机, 这样能减少外界噪声的干 扰,也能保护我们的耳朵。 在嘈杂的环境里,用头戴式 耳机就能满足对音质的需 求,不要把音量调得很大。 使用耳机也有个"60法 则"——耳机音量不要超 过60%,每次使用耳机的时 间也不要超过60分钟。

还要提醒的是,耳机 用久了,上面会沾满灰尘 和细菌,别忘了定时清理 耳机,防止细菌跑到耳朵 里"捣乱"。此外,也别长 时间"煲电话粥",不要经 常用最大音量接听电话 毕竟,让耳朵轻松一 点,才能更好地享受生活。

## 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

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、丁酸粉菌属等。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。

### 肠道炎症:干酪乳杆菌能

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 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

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

益生菌酸奶如何选? 还需满足三个条件

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。