

# 吃5颗车厘子就会中毒?

专家:别嚼果核里的种子

车厘子因其色泽艳丽、汁多肉厚、清甜爽口,深受不少人喜爱。

近日,“车厘子吃多了是种什么体验”冲上热搜,有网友说,车厘子吃多了会导致铁中毒和氰化物中毒。在此之前,网上也一直流传说吃5颗车厘子就会导致氢氰酸中毒。车厘子到底还能吃吗?



## 1 车厘子吃多了会中毒吗

铁中毒是因摄入铁过量引起的中毒表现。急性铁中毒通常发生在一次性、大剂量服用铁剂后。

有数据显示,一次摄入铁量达到和超过20毫克/公斤体重时即可出现急性铁中毒,对于一个体重60公斤的成人来说,大约就是1200毫克铁。

不过,车厘子的铁含量并不丰富,只有0.36毫克/100克,要达到出现铁中毒的量,大约要吃333公斤。

正常人不可能一次性吃这么多。

还有人称,车厘子吃多了会导致氰化物中毒。

氰化物是指带有氰基化合物,真正具有强烈毒性的氰化物有三种:氰化钠、氰化钾以及氢氰酸。

氰化物会抑制细胞的呼吸作用,因而对人类和动物有害。人类氰化物急性中毒的症状包括呕吐、恶心、头痛、头昏眼花、心悸徐

缓、抽搐、呼吸衰竭,最终可导致死亡。比如,氰化钾的致死剂量在50毫克至250毫克,这与砒霜的致死量差不多。

车厘子里真的有氰化物吗?植物中的氰化物通常是以氰苷形式存在的。很多蔷薇科植物的种子里都含有氰苷,比如桃、车厘子、杏、李子等,车厘子的核仁也的确含有氰苷。不过,这些水果的果肉里是不含氰苷的。

## 2 车厘子还能放心吃吗

虽然氰化物有毒,但是大家也不要过于惊慌。

首先,氰苷本身是无毒的,只是当植物细胞结构被破坏时,含氰苷植物内的β-葡萄糖苷酶可水解氰苷生成有毒的氢氰酸,氢氰酸才可引起人类的急性中

毒。而车厘子氰苷物质都是在核里,一般人咬不开、咬不破,也不会吃。

其次,氰苷也很容易去除。因氰苷对热不稳定,因此彻底的加热是去除氰苷最有效的方式。

研究发现,煮沸可以除去

90%以上的氰苷。专家建议不要生吃这些含氰苷的食物。

对于消费者来说,最简单的方法还是不要吃水果的果核。只要不是刻意去嚼果核里的种子,吃水果导致氰苷中毒的可能性几乎不存在。

## 3 车厘子吃多了会拉肚子吗

还有不少人称自己吃多了车厘子会拉肚子,还会口腔溃疡。车厘子吃多了为什么会出现这些不适?

车厘子很甜,其中的糖分自然不少,总含糖量约为12.8克/100克,

其中约5.3克为果糖。如果吃太多了车厘子,必然就会摄入过多果糖,糖分过多、果糖过多,就会引起口腔和咽喉不适,可能会出现口腔溃疡、溃瘍、喉咙痛等问题,有果糖不耐受的人群还可能会出现拉肚

子等消化系统不适反应。

如果天气寒冷,胃肠道敏感的人,吃车厘子就会有拉肚子的可能。

医生提醒大家,车厘子好吃,但也不能多吃。 据科普中国

# 爱闻臭袜子 竟致肺部感染

日常生活中,每个人或多或少都有点自己的“小癖好”,比如回家之后,脱掉鞋袜,然后闻一闻自己的臭袜子。医生提醒:千万别闻臭袜子,小心肺部感染。

## 爱闻臭袜子,竟致肺部感染

福建漳州的一名男子患有脚气,但他有个“小癖好”,就是脱下袜子都要闻一闻。近日,他出现了咳嗽、胸闷、发高烧的症状,去医院检查后,发现是侵袭性肺曲霉病,医生表示,男子是吸入大量真菌导致的。

尤其是患有脚气的人,袜子和鞋子都容易滋生细菌,即使是闻一下,也会吸入大量真菌,从而导致肺部感染。肺部真菌病一般发展很迅速,要是没有及时发现,死亡率很高。

除此之外,对于有脚气的人来说,不仅不能闻袜子、鞋子,更不要随便摸脚和鞋袜,真菌很容易通过手传递到别的地方去。

## 用手抠了脚,会把真菌带到别的部位

如果用手抠了脚,不消毒就去摸身上别的地方,就会把真菌带到别的部位,导致感染——

**跑到头上——头癣** 常见于儿童身上,主要通过理发用具、梳子、帽子、枕巾等间接传播,感染头发和头皮。

现在养宠物的家庭越来越多,也容易在撸猫、撸狗时被患病宠物直接传播。

**跑到手上——手癣** 抠脚,用手抓挠患癣部位,或者和患者共用毛巾、手套等,都可能感染手癣。

发病时可见细小的脱屑,并伴有不同程度的瘙痒,皮肤粗糙、肥厚,容易破裂。

**跑到屁股——股癣** 常见于男性,通常发生在腹股沟、股内侧及臀部。

这些部位透气性差、潮湿,因此一发作起来往往会非常痒。

**跑到身体其他部位——体癣** 多见于面部、躯干和四肢,为环状、多环状或不规则形红斑,边缘隆起或有小丘疹、水泡,并不断向外扩展,而中心慢慢趋于自愈。

总而言之,对于有脚气的人,千万不要乱抠脚,摸完脚一定要及时清洗、消毒,穿过的鞋袜一定要放在通风的地方,常洗常换。

据家庭医生

## 吸烟会增加白内障发病率

哈佛大学医学院的专家称,与常年吸烟的人相比,已经戒烟近10年的男士患白内障的几率降低了20%。这一结果是排除了其他白内障高危因素、计算出每天平均吸烟次数和开始吸烟的年龄后得出来的。

不过,研究者称,虽然戒烟的人患白内障的危险性降低了,但是与从不吸烟的人相比,还是要高得多。因此尽早戒烟很重要,最好是不要吸烟。

创建卫生城市 促进全民健康

讲文明树新风 公益广告

# 祝福祖国

你写时,我笔墨伺候,  
我写时,你好好琢磨。  
笔笔都是“中国梦”,  
祝福祖国寿千秋!

—清



沧州市精神文明建设委员会 宣