

日啖荔枝三百颗？

当心甜蜜背后的“陷阱”



□ 见习记者 唐秀婷 文/图
通讯员 龙皖江

近期,随着电视剧《长安的荔枝》热播,夏季时令水果“荔枝”一跃成为社交平台上的热议话题之一,不少消费者开启了“边追剧边品荔”的模式。医生提醒,荔枝虽好吃,但要警惕过量食用后误入“甜蜜陷阱”,食用时要量“荔”而行。

“荔枝热”席卷线上线下

7月1日,记者在双井街一水果店看到,荔枝被摆在店门口的醒目位置,促销牌上“9.9元/斤”的字样吸引了不少市民驻足挑选。“现在正是吃荔枝的时候,有些顾客进店就是专门来买荔枝的,还有顾客试吃了之后也会买点带回去。”工作人员说。

荔枝季邂逅热播剧,各大茶饮品牌也纷纷推出荔枝饮品,从经典冰沙到创意特调,多种新品成为爆款。6月中旬,一茶饮品牌上新了两款荔枝风味饮品,据其官方微博透露,荔枝系列上线第五天,销量就突破了200万杯。

这股荔枝掀起的“甜蜜风潮”也迅速席卷网络。在社交平台上,炭烤荔枝、荔枝酸奶冻、荔枝气泡水等隐藏吃法花样刷屏;果核水培成粉色盆栽,果



水果店将荔枝摆在醒目位置。

壳巧制玲珑风铃,普通的荔枝正化身为生活美学的灵感源泉。

当心“荔枝病”偷袭

荔枝凭借晶莹剔透的果肉和甜美多汁的口感,深受人们喜爱。不过,“日啖荔枝三百颗”的佳句若照进现实,可实在不是一个明智之举。

“虽然荔枝的含糖量高,但过量食用反而会导致低血糖症状,医学上俗称‘荔枝病’。”安庆市立医院内分泌科主治医师吴蓝雪介绍。

所谓“荔枝病”,并不是荔枝本身有毒,而是在空腹或饥饿状态下大量食用荔枝后,出现头晕、乏力、出汗、心慌等低血糖症状,严重时甚至会导致昏迷、抽搐等,不及时处理

或危及生命。

吴蓝雪解释道,“荔枝中含有两种特殊的成分:次甘氨酸A和亚甲基环丙基甘氨酸。这两种物质会抑制人体的脂肪代谢,阻碍脂肪酸的氧化,进而影响葡萄糖的合成。”在短时间内大量进食荔枝,荔枝中的果糖不能及时转化为葡萄糖,同时会刺激胰岛素大量分泌,分解血糖,进一步拉低了血糖水平。

“空腹食用时,胃内没有其他食物缓冲,大量的荔枝进入人体后,其中含有的成分更容易引发低血糖等不适症状。”她强调。

如果不慎出现“荔枝病”,就要根据症状的严重程度采取相应措施。在症状较轻时,要立即摄入葡萄糖水、白糖水等快速提升血糖水

平;如果出现了昏迷、意识模糊等重度症状,需及时送往医院救治,以免造成严重后果。

避免空腹食用荔枝

“预防荔枝病的关键在于控制好食用量、选对食用时间。”吴蓝雪指出。她建议成年人每天食用荔枝的量尽量不要超过200克(约10至15颗中等大小的荔枝),并避免在空腹时食用,最好在饭后半小时左右进食。

儿童的胃肠消化能力比较弱,血糖自我调节能力也未发育完全,更容易受到“荔枝病”的侵袭。因此,家长需特别注意控制孩子的食用量:3至6岁儿童每天不超过5颗,7至12岁儿童每天不超过10颗。

对于糖尿病患者,食用荔枝则需要更加谨慎。“正常食用荔枝会导致血糖升高。”吴蓝雪医生提醒道,糖尿病患者要严格控制在每次不宜超过3至4颗;食用时间最好选择在两餐之间,并相应减少主食的摄入量,并密切监测血糖。如果血糖的波动较大,则要避免食用。

此外,民间素有“一把荔枝三把火”的说法,意指吃多了荔枝会导致上火症状,如口干舌燥、咽喉肿痛、口腔溃疡等。对此,吴蓝雪给出建议,“吃荔枝时可以搭配一些寒性食物,比如西瓜、黄瓜、苦瓜等,来平衡荔枝的温热之性。吃完荔枝后,也可以喝一些淡盐水、菊花茶、绿豆汤,预防上火。”

水量足 水压稳 水质优

安庆水务集团三大保障供水度夏



7月7日,安庆水务集团工作人员顶着烈日在池面上检查刮泥机。

入夏以来,随着持续高温天气,居民用水需求不断攀升,尤其是进入7月份以来,日平均供水量连续突破30万立方米,供水生产能

之进入了一年中最重要的高峰期。安庆水务集团密切关注供水量增长,多措并举保障民生,确保夏季用水供水安全稳定。

为提前做好设备维护保养,安庆水务集团提前三个月对水泵、电机和高压配电装置等设备进行全面检修,对刮泥机、卧式搅拌器等工艺设备进行清理维护;制定夏季供水调度方案,建立和完善调度机制,GIS系统动态监测供水压力,并安排专人根据各区域供水需求,合理调配管网水压力,5月29日,四方城加压泵站组织开展了专项应急演练。模拟“监控故障+市电中断”场景,四方城泵站应急演练实战。

持续高温对供水安全保障体系形成了巨大考验,七月份以来,与去年同期相比,六天日供水共增长1446万立方米。目前,按照高峰供水方案,水务集团加强科学调度管理,强化生产运行管理,全力保障高温期间供水安全。3座水厂累计具备每日36万立方米的供水能

力,有足够的空间,满足高温天气城市用水需求。

水质安全是供水的生命线。水务集团强化三级水质监测网络。针对原水、出厂水水质进行日常规项目分析检测,定时对滤前水浊度及出厂水余氯检测,对净水处理生产线实施24小时在线监测,并结合夏季原水特点,适时调整检测频次,增加检测项目,构筑起全方位的水质安全屏障,确保出厂水优于国家生活饮用水卫生标准,为广大市民提供安全优质的“放心水”,目前,城市供水水质合格率维持在100%。

此外,水务集团还着力强化服务保障,加强一线抢修人员力量,供水客服热线全天候保持畅通,全力打通供水服务“最后一公里”。

颜春骏 文/图