

柿子虽好 吃错伤身



□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

俗话说：“霜降摘柿子，立冬打软枣。”此时的柿子不仅营养丰富，还具有较高的食疗价值。那么，吃柿子有哪些好处？哪些人不适合吃柿子？对此，记者采访了潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）消化内科的专家。

柿子的功效

专家表示，柿子性寒，味甘、微涩，归于肺经、胃经、脾经、大肠经。有生津止渴、润肺化痰、健脾益胃、预防心脏病等功效。

柿子有保护眼睛和皮肤的功效。柿子中的胡萝卜素可以帮助抵御蓝光对视网膜的损伤，部分还可以转化为维生素A，不仅能更好地保护眼睛，还能促进皮肤健康。

柿子中的总酚和类黄酮物质具有抗氧化的作用，可以帮助清除体内多余的自由基，并预防身体的炎症反应。

柿子中的可溶性膳食纤维果胶吸水能膨胀，增强饱腹感，并促进胃肠蠕动。而不溶性膳食纤维刺激胃肠机械运动，可预防和帮助改善便秘。并且，柿子中含有山梨糖醇，具有渗透作用，可进一步促进排便，改善肠道菌群。

柿子富含维生素C，吃1个柿子可以满足一般人群每日维生素C需求量的50%左右，钾含量为151mg/100g，是苹果的近两倍。

柿子的禁忌

柿子含有大量的糖类，可能会影响食欲，普通人食用柿子每日不宜超过两个，糖尿病患者尽量不要食用。

柿子是一种寒性水果，脾胃虚寒者最好不要吃，以防伤脾生湿。

贫血的人建议少吃，因为柿子中的鞣酸影响人体对铁的吸收。

柿子不宜与高蛋白食物同吃，否则不容易消化。

过量进食柿子容易出现胃结石，其早期症状表现为上腹部不适、腹胀、恶心、呕吐、胃绞痛以及腹泻等，随着胃石的体积增大，逐渐产生上腹部的闷胀、沉重感、胀痛以及食欲不振等，严重者可能出现胃溃疡、肠梗阻等并发症。

专家提醒

不要一次性吃太多柿子，不要空腹吃，不吃未熟的柿子，不吃柿子皮。

进食柿子后要适当运动，不要静卧；口感发涩的柿子容易导致胃结石，而引起腹胀、腹痛，所以不能直接吃涩柿子。可将涩柿子与其他水果放在一起，比如苹果、梨等，分层摆放在密封的容器中，大约一周，柿子的涩味就会消失。

需要注意的是，一旦怀疑有胃结石，一定要及时就医。如确诊为胃结石，可通过胃镜下碎石、取石等治疗手段将胃结石安全排除。不要盲目喝可乐排石，避免结石进入小肠，引起梗阻，造成更大的伤害。

健康宝典

随着社会人口老龄化的加剧，老年人的健康问题日益成为人们关注的焦点。失眠作为老年人常见的睡眠障碍，不仅影响生活质量，还可能诱发一系列身心健康问题。如何改善失眠？11月3日，记者采访了潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）老年医学科主治医师徐莹。

老年人如何睡个安稳觉

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

失眠的原因是什么

徐莹表示，造成老年人失眠的原因主要有以下几点：

生理因素 随着年龄的增长，老年人的生物钟（昼夜节律）逐渐发生变化，导致睡眠-觉醒周期紊乱。生物钟的调节依赖于下丘脑的视交叉上核（SCN），而SCN在年老时会逐渐衰退，随着年龄增长，调节睡眠的重要激素——褪黑素分泌会减少，从而导致睡眠潜伏期延长、睡眠维持困难。

疾病因素 脑部疾病（如脑梗死、脑出血会导致脑血流量减少）、心血管系统疾病（如心绞痛导致夜间胸闷、胸痛）、呼吸系统疾病（如慢性阻塞性肺病导致夜间痰多）等都会影响正常睡眠，引起失眠。

环境因素 室内环境的舒适度对老年人的睡眠质量有一定的影响，如卧室的光线、温度以及声音、气味等，都是影响老年人睡眠的因素。此外，床铺的舒适度、枕头的高度也会对老年人的睡眠质量产生影响。

心理因素 老年人面临着退休、身体健康状况下降、社会角色转变等多重压力，容易产生焦虑、抑郁等心理问题。这些心理问题不仅影响老年人的情绪状态，还可能导致失眠。

药物因素 如果睡前服用了异烟肼、麻黄碱等药物，可能引起失眠。睡前服用利尿剂会增加夜尿次数，也会影响睡眠。

失眠的表现及危害有哪些

失眠的具体表现有以下几方面：

入睡困难，即躺在床上长时间无法入睡；睡眠维持障碍，指老年人在睡眠过程中容易醒来，且难以再次入睡；

早醒，是老年人失眠的另一种常见表现，老年人可能在凌晨时醒来，且难以再次入睡；睡眠质量低下，表现为多梦、睡眠不深等。

长期失眠会带来一系列的危害：

可致老年人免疫力下降，心血管疾病风险增加、认知能力下降等问题，还可能加剧老年人的焦虑、抑郁等心理问题。

题，形成恶性循环；

老年人白天精神状态不佳，如注意力不集中、记忆力减退等，导致在处理日常事务时感到困难。此外，失眠还可能影响老年人的社交活动，降低其生活质量。

如何改善失眠

老年人应如何改善失眠？徐莹给出以下几方面建议：

调整作息规律 是改善失眠的第一步，保持规律作息，有助于调节身体的生物钟，使身体逐渐适应固定的睡眠-觉醒模式。建议每天在同一时间上床睡觉，第二天定时起床，这样可以强化身体的睡眠-觉醒周期，提高睡眠质量。避免午睡时间过长，建议控制在半小时以内，也不要太晚入睡。

营造良好的睡眠环境 安静、舒适且温度适宜的卧室，有助于提高睡眠质量。避免在卧室内进行可能产生噪声的活动，如看电视、听音乐等。可使用遮光窗帘或佩戴眼罩来遮挡外界光线，确保卧室的黑暗。适宜的卧室温度有助于身体放松，更容易入睡。

养成健康的饮食习惯 每天按时进食，避免暴饮暴食或过度节食。多摄入富含维生素和矿物质的食物（如蔬菜、水果等），并适当补充富含色氨酸的食物。色氨酸是合成褪黑素的重要来源，包括牛奶、香蕉、豆腐等。睡前避免饮用含咖啡因的饮料（如咖啡、茶等）和酒精类饮品。

放松身心 是改善失眠的有效手段之一，通过放松身心，可以缓解紧张情绪，减轻身体负担，有助于入睡。

药物治疗 如果以上方法都不能有效改善失眠状况，可以适当服用药物，如安眠药、抗抑郁药等。药物治疗需要在医生的指导下进行，以避免药物依赖和副作用等问题。也可以配合中医疗法进行治疗，如服用中药、应用针灸等。

综上所述，老年人失眠的原因及表现复杂多样，涉及生理、疾病、心理、环境等多个方面。因此，在应对老年人失眠问题时，需要综合考虑多种因素，采取综合性的干预措施，让睡眠问题得到有效改善。

