

网传“吃荔枝得手足口病”是假的

吃时令水果最好,记者为你列出时令水果时间表

■记者 欧苗苗

“各位爸爸妈妈现在先不要买荔枝给小朋友吃,有个小朋友吃了荔枝后开始发高烧,医生说现在的荔枝几乎都是用药水浸泡过的,药水有弱腐蚀性,吃完后过一阵子会引起发烧,还可能引发手足口病。”最近,微信朋友圈频繁转发这样一条信息,引起市民恐慌。

“吃泡药水的荔枝得手足口病”系假消息

网友@约 说:“这几天,我的朋友圈被这则‘吃泡药水的荔枝得手足口病’的信息刷屏了!也不知道是不是真的,我不放心,我也转了。”

网友@眯眯眼 说:“我孩子上小学,这几天很多亲朋好友特意私信这则‘吃泡药水的荔枝得手足口病’信息,提醒我别给孩子买荔枝了。”

“吃荔枝会得手足口病”?到底是真是假?记者随后联系了市市场监督管理局食品流通科相关负责人。“这是谣言,根本不存在这回事。一些零售商为了对荔枝进行保鲜,大多会使用二氧化硫作为保鲜剂,最近我们对市场上的荔枝做二氧化硫的检测,检测40批次,全部合格。”该负责人说。

记者又采访了市人民医院的儿科主任医生章国忠。“手足口病系疱疹病毒感染引起,跟食用荔枝没有直接关系,为夏季常见病。该病毒通过患者咳嗽、打喷嚏的飞沫或者接触到其粪便传播。年龄通常在3周岁以下,潜伏期为1~5日,之后手掌、脚掌、舌、牙龈、口腔内等出现细小水泡,有时伴有发热现象。”章国忠说,“病毒种类不同,会有手、足、口未见发疹现象,但是口腔内有溃疡,或者仅手掌、脚掌处有发疹现象。大部分的感染者都没有严重症状表现而痊愈,极少数情况下会发展为脑膜炎。”

这意味着,“吃泡药水的荔枝得手足口病”的说法是假消息。



照着时令水果时间表吃水果



“为了保障健康,还是要有技巧地选择应季水果,照着时令水果时间表吃水果最佳。”市市场监督管理局食品流通科负责人说。

是的,炎炎夏日,色彩斑斓的水果已然摆满了水果市场和各大超市里,吃水果的学问不仅仅在于“对症下药”,吃的时间也很有学问。大家不仅要选择吃应季水果,还要知道什么水果才是应季的。

一年12个月,每月水果各有特色,记者为你列出时令水果时间表。

一月好水果:猕猴桃

猕猴桃多汁清甜,是一种营养价值极高的水果,含有10多种氨基酸,以及丰富的矿物质,包括丰富的钙、磷、铁,还含有胡萝卜素和多种维生素,对保持人体健康具有重要的作用。

提醒:个别孩子对猕猴桃有过敏反应,表现为舌头发麻、喉咙发痒,这是过敏性咽喉炎的症状,如果有以上反应,孩子最好少食猕猴桃。

二月好水果:甘蔗

甘蔗的营养价值很高,水分比较多,含糖量也很丰富。同时,甘蔗的含铁量每公斤达9毫克,居水果之首,故甘蔗素有“补血果”的美称。

提醒:在选择甘蔗的时候,要注意甘蔗是否霉变。

三月好水果:菠萝

菠萝清香的味道受到许多人的喜欢,菠萝的营养也不错,菠萝性味甘平,具有健胃消食、补脾止泻、清胃解渴等功用。饭后吃菠萝助消化。新鲜菠萝含蛋白酶,如果空腹吃,菠萝的蛋白分解酶会伤害胃壁,有少数人还会引起过敏反应。因此宜在餐后食用,还能帮助消化。

提醒:菠萝中含有甙类、羟色胺、菠萝蛋白酶三种不好成分,小孩子吃菠萝要注意。

四月好水果:芒果

芒果营养丰富,食用芒果具抗癌、美化肌肤、防止高血压、动脉硬化、防止便秘、止咳、清肠胃的功效。

提醒:有过敏体质的人不适宜吃芒果。吃完芒果后,最好漱口、洗脸,以避免果汁残留,可能会导致皮肤不适感。

五月好水果:草莓

草莓营养丰富,而且其营养成分容易被人体消化、吸收,多吃也不会受凉或上火,是一种健康食品。

提醒:在挑选草莓的时候一定要看清是否是畸形草莓,千万不要吃畸形草莓。正常生长的草莓外观总体上呈心形,而畸形草莓表面颜色正常,个头也大,但在局部有畸形凸起,而不呈正心形,咬开后中间有空心。

六月好水果:樱桃、荔枝

樱桃所含有的各种营养素都很给力。每百克樱桃中含铁量多达59毫克,居于水果首位,维生素A含量比葡萄、苹果、橘子多4~5倍。此外,樱桃中还含有维生素B、C及钙、磷等矿物元素。最好吃的荔枝在6月20日左右成熟。

提醒:樱桃虽然营养丰富,口感香甜爽口,但由于樱桃性温,食之过多可引起上火,一次吃得过多还可导致胃痛、泛酸。此外,最好不要空腹吃樱桃,以免加重对胃黏膜的损伤。

七月好水果:桃子

桃子营养丰富,富含胶质物,这类物质到大肠中能吸收大量的水分,能达到预防便秘的效果。

提醒:桃子也是容易引起过敏的水果,尤其是桃子表面的细毛要处理好。吃桃子前可以用盐直接搓桃子的表皮,然后再用水冲洗,能较干净地去除桃毛。另外如果桃子是从树上刚摘下来的,最好要放半天,等它暑气散去再吃。没有完全成熟的桃子最好不要吃,吃了会引起腹胀或腹泻。

八月好水果:西瓜

说起炎炎夏日,当然少不了西瓜的身影啦。西瓜可清热解暑,除烦止渴,是夏日清凉的最佳选择之一,也可以考虑把西瓜当做原料做西瓜冰、西瓜汁等食物,同样诱人。

提示:西瓜水分和糖分的含量都比较多,很清凉爽口,但不要给孩子多吃,以免造成孩子肠胃不适。

九月好水果:葡萄

葡萄不仅味美可口,而且营养价值很高。成熟的浆果中含有15%~25%的葡萄糖以及许多种对人体有益的矿物质和维生素。

提示:尽量不要挑选早上市的葡萄,早上市的葡萄除了早熟品种外,一般都是催熟的,略带酸涩味,且含激素,对身体不好,建议吃正常上市的葡萄。

十月好水果:梨子

梨富含水分,多种维生素和矿物质,具生津解渴、润肺去燥、清热降火、止咳化痰之功效。

提示:梨性偏寒,多吃会伤脾胃,所以孩子吃梨子要适量。

十一月好水果:苹果

苹果酸甜可口,营养丰富,是老幼皆宜的水果之一。苹果的营养价值和医疗价值都很高,被越来越多的人称为“大夫第一药”。

提示:苹果具有生津止渴、润肺除烦、健脾益胃、养心益气、润肠、止泻、解暑、醒酒等功效。苹果中的纤维,对儿童的生长发育有益,能促进生长及发育。苹果中的锌对儿童的记忆有益,能增强儿童的记忆力,非常适合婴幼儿食用。

十二月好水果:柑橘

柑橘的胡萝卜素(维生素A原)含量仅次于杏,比其他水果都高。柑橘还含多种维生素,此外,还含镁、硫、钠、氯和硅等元素。

提示:柑橘好处虽多,但宜常吃而不宜多吃。中医认为柑橘性温,多吃易上火,会出现口舌生疮、口干舌燥、咽喉干痛、大便秘结等症状。另外,柑橘果肉中含有一定的有机酸,为避免其对胃粘膜产生刺激而引起不适,因此,最好不要空腹吃柑橘。

瑞安日报大楼部分办公用房出租

瑞安日报大楼坐落安阳新区安福路30号,市政府大院东侧,出租办公用房位于大楼第2楼层南侧,总面积500平方米左右,精装修,适合行政、企事业单位办公。具体事宜面谈。

联系电话:0577-65833066 胡老师