

男子每天1斤杨梅狂吃20天要做血透！这样吃杨梅不用担心

又到了吃杨梅的季节。今天有新闻报道称，台州一位大叔病情危重，要做“血透”。他基本每天吃下一斤多，从6月初开始，已经连续吃了20多天。结果忽然浑身乏力，双腿都抬不起来，去医院检查发现他血钾7.24mmol/L，已经超过6.2mmol/L的危急值；已达到尿毒症期，且又合并高钾血症，病情属于危重阶段了。

高钾血症是怎么回事？吃杨梅真的会导致高钾血症？还能放心吃杨梅吗？

1 高钾血症是怎么回事？

高钾血症是指血液中钾离子的浓度异常升高。正常情况下，钾是身体内维持正常细胞功能所必需的电解质之一。然而，当钾的摄入过多或排泄能力受损时，血液中的钾浓度可能升高，导致高钾血症。

高钾血症在总人群的患病率约为2%~3%。一项中国高钾血症流行病学研究显示，中国门诊患者高钾血症患病率为3.86%，其中CKD患者高钾血症的患病率高达22.89%。

高钾血症可以由多种因素引起，包括：

■肾功能不全：肾脏是排除体内多余钾离子的主要机制之一。当肾功能受损，无法

有效排出钾离子时，钾离子在血液中积累，导致高钾血症。

■某些药物：某些药物或治疗方法可能干扰或抑制钾离子的正常排泄。例如，利尿剂（如螺内酯）、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素受体拮抗剂、非甾体抗炎药等可能影响肾脏对钾离子的排泄。

■细胞破坏：细胞破坏会释放细胞内的钾离子。这种情况可以在创伤、烧伤、组织坏死、酸中毒、溶血性贫血等情况下发生。

■高钾饮食：食物中富含钾的食物摄入过多，尤其是对于肾功能不全的人群，可能导致高钾血症。富含钾的食物包括香蕉、土豆、西兰花等。

■内分泌失调：某些内分泌失调病症，如肾上腺皮质功能减退、酮症酸中毒等，可能导致高钾血症。

■高钾血症的遗传性疾病：少见的一些遗传性疾病，如遗传性高钾血症(Familial Hyperkalemia)等，会导致体内钾离子的正常调节受损。

2 吃杨梅会导致高钾血症？

食物中的钾含量因种类而异，而杨梅的钾含量并不算很高。一般来说，对于健康人

群，适量食用杨梅通常不会导致高钾血症。

但是，如果已经患有肾功能损害、慢性肾脏疾病、肾上腺皮质功能减退等疾病，或者正在服用某些药物（如利尿剂、血管紧张素转换酶抑制剂等），就需要更加谨慎控制钾的摄入量。

这个新闻报道中的林先生【自己既往有糖尿病史，并且肾功能不好，平时也不注意监测相关指标，最近突然出现乏力才来就诊。】这才是关键。

实际上，正常人摄入富含钾的食物通常不会引起高钾血症，但是慢性肾脏病患者由于肾功能受损排钾能力下降，容易出现高钾血症。

所以，正常人吃杨梅不用太担心啦。比如按照膳食宝塔，每天吃200-350克，是不用担心的。

每天吃一斤，我是不推荐的哈，本身它的糖分也比较多，多吃不利于血糖控制，还容易长胖，最关键的是——还会增加花销。

3 杨梅生虫，还能吃吗？

很多人可能都看到过杨梅里钻出一条小白虫的图片、视频，不少人都会觉得很恶心，就不敢吃了。

我前几天就发现我妈买的杨梅放冰箱里后来爬出了好多虫子……

自己拍的。买的杨梅也看到小白虫了。其实，这种小白虫是果蝇的幼虫，虽然它也会加速杨梅的腐败，但人吃进身体里是完全没有任何问题的，还能补充一点蛋白质。

首先，这个小白虫跟苍蝇其实是不一样的。

很多人看到小白虫就会联想到苍蝇、蛆，然后引申到厕所……越想越觉得恶心。

其实，这种小白虫是果蝇的幼虫，它从虫卵到长成幼虫的过程都是在杨梅果实里的，还是很干净的，而且，小白虫本身也比较爱干净，基本没有接触过其他的细菌。

另外，果蝇的生存温度通常在是35-36℃左右，如果超过温度很快就会死去。也就是说，这些幼虫被你吃下去之后，在37℃的体温中根本活不久。即便它活着到达了胃里，也会被胃酸杀死。所以，从食用角度，它其实并不会有什么安全问题哈。

当然，如果你仍然觉得恶心、有心理阴影，可以先用盐水把杨梅泡10分钟左右，果蝇幼虫会自己浮出。再用干净的水冲一遍，就能放心吃杨梅了。

四种蔬菜吃了致癌？更可怕的真相你还不知道！

01 这四种蔬菜不能吃？

所谓世卫组织指出致癌的四种蔬菜分别是香椿、佛手瓜、娃娃菜、蕨菜。

文章中的说法是：香椿中含有常见的致癌物质——亚硝酸盐；

佛手瓜在炒制的过程中会产生丙烯酰胺，也是2A类致癌物质；

娃娃菜是因为部分商家为了保证其品相，加入了它甲醛泡制；

蕨菜中含有原蕨苷、苯草酸、蕨内酰胺等多种致癌物，而原蕨苷水解后还会形成更强的致癌物。

真的致癌吗？

有些谣言，之所以有人相信，那是因为断章取义说得是头头是道，句句皆有根据。

首先，世界卫生组织并没有通过官方渠道发布这一类的消息。

其次，从成分而言，文中的说法确实没

有错，但这并不意味着这些蔬菜就会致癌，因为我们在吃蔬菜的过程中，是需要进行加工的。很多蔬菜在生长的过程中都会形成硝酸盐和亚硝酸盐，不过含量不同而已。所以，我们在吃香椿时，应该选择嫩芽焯水，再进行食用，这就能有效的去除亚硝酸盐。

除了香椿，油菜等蔬菜也都需要这样做，而且这是很多有下厨经验的人都知道的常识。佛手瓜在高温的环境下，会形成丙烯酰胺，这种物质的确会导致动物癌症，但对于人体是否有致癌效果目前还不明确。所以我们想吃的，可以注意食用量。

娃娃菜实际上一般没有甲醛，因为在我国甲醛食物属于违法行为，商家就算想要娃娃菜的品相，也不会挺而走险。

而且甲醛致癌一般都是以吸入为主，食入致癌的情况很少，而且甲醛非常容易挥发，娃娃菜在运输售卖的过程中，就已经会

挥发一部分甲醛。

值得注意的是，蕨菜确实有致癌物，早在1983年，日本科学家就发现喜欢吃蕨菜的地区，人们更容易得胃癌等癌症，这可能就是因为蕨菜中有致癌物质。而世卫组织在2011年也把欧洲蕨菜列为2b类致癌物品，因为它对动物有致癌性，有可能对人也有。但蕨菜百分之百致癌是不正确的，因为致癌与剂量、致癌效应等有关。

02 不吃才容易致癌！

广东地区的小伙伴应该都有听过父母讲的老话：吃什么对身体不好？没得吃对身体最不好！其实吃蔬菜就是这个道理。

没有明确证据表明食用大量蔬菜与癌症风险增加有关。事实上，研究表明，多吃蔬菜实际上可以降低某些类型癌症的风险。

例如，发表在《癌症流行病学、生物标记与预防》杂志上的一项研究发现，每天吃五

份或五份以上的蔬菜可以降低患癌症的风险。

蔬菜注意多样摄取，不要过量，这样就不用担心有任何不健康的风险。况且，应该相信国家的相关部门，如果某种蔬菜有这么明确的致癌成分，那么市场上也不允许流通了。

03 最可怕的不是蔬菜致癌，是“信息致癌”！

蔬菜致癌、食品致癌，在这个信息轰炸的时代，我们被食品焦虑包围着，常常不知所措。其实最可怕的并不是这些所谓致癌的食物，而是这些导致我们焦虑的“致癌信息”。作为互联网时代的优质网民，有效接收信息，和正确分辨信息的来源和准确性其实也对我们健康很有帮助。

这样我们能获得更加靠谱的健康资讯，同时也能减少身边人被谣言困扰的麻烦。



嘉盟地产

UnionPlus Realty

1-084

全职房地产经纪人

MD、VA、DC 执照





王志浩

Owner/Principal Broker

公司: (301)309-8859 手机: (202)276-6928

传真: (301)738-8158 免费: 1-800-908-5188

email: hallwang1688@yahoo.com 维州: (703)688-3298

服务特点

- 二十年以上房地产买卖经验
- 在全部买卖过程亲自把关
- 多项优惠购屋计划
- 客户换房时卖房本人只收1%佣金
- 第一次买房者将获免费赠送本人执笔的买房必读宝典《购屋指南》

地址: 751 Rockville Pike, #27-B, Rockville, MD 20852 本公司诚征经纪人, 全职、半职均可



叶黎

Li Ye

Broker/Owner

202-271-8066 (C)

301-292-1000 (公司)

E-mail: liye@remax.net

Licensed in MD, VA and DC



华府首家华人创办的RE/MAX房地产公司诚聘新经纪人

- 诚邀房产经纪加盟
- 全国联网, 环球客源
- 免费定制个人网页
- 定期业务培训
- 交流成功案例
- 一流办公设施
- 专业规范管理





Samantha He 何青

240-686-5588

samantha.q.he@gmail.com



Jay Yu 余海豪

301-529-3985

Yujayhomes@gmail.com



Ana Maria Carretero

301-740-5488

amcarr07@yahoo.com



Betty Tang

240-988-6110

chengbetytang@gmail.com



Elaine Wu

240-704-2008

elainewu.realty@gmail.com



Jing Liu 刘景

301-215-0629

jingliuhomes@gmail.com

地址: 17B Firstfield Rd., Ste 208, Gaithersburg, MD 20878 5-035

鸿运贷款公司

FORTUNE MORTGAGAE

CO. (NMLS# 201418)

PRESIDENT 王立明 (NMLS# 206213)

JOE WANG TEL: 301-309-1818

各类房屋贷款

信用第一 文件保密 快捷通过

最新推出适合医生职业的贷款项目

5% down, no MI, no Point,

3.125% for 5yr Arm

另有 80/20 100% LTV 产品, \$0 首付, no MI