

网上爆火的便秘果确实可以缓解便秘

但建议别吃



便秘有多痛苦,只有便秘人能懂。当别人“带薪拉屎”纵享时光时,厕所隔间里的便秘人却比加班还痛苦。

近年来,但凡沾点儿“通便”效果的产品,都能大爆。从油柑、西梅等天然通便食物,再到号称益生菌加持的各种酸奶饮品,当代人主打的就是一个“谁让我拉屎顺畅,便秘人就能把它买到上市”。

如果以上还算是通便界的多个门派,那今天要说的是妥妥的“邪修”派——便秘果。

啥是便秘果?小编在电商平台上搜索“便秘”关键词,第一屏里那个黢黑油亮的便是它。

在商家的宣传词里,它是天然便秘药,纯天然植物制品,无副作用,轻松润肠通便,多年“老”便秘也能轻松解决。评论区也是好评连连,有人表示“喝了一杯,拉了一晚上”,还有人满意地表示“喝一杯一天拉不了10次,至少拉个五六次”。

听起来有点神奇,但都有点儿不对劲儿。这看似神奇的便秘果,究竟是何方神圣?

便秘“邪修”竟是行道树再就业?

一句话总结:这种神秘的便秘果,其实是南方行道树果实的再就业。

便秘果的真身,其实是豆科腊肠树属的乔木,人们通常根据它的外观叫它腊肠树(Cassia fistula)。它和常用来解决便秘问题的番泻叶、经常用来做枕头的决明子属于亲戚。

由于开花时金黄色花串纷纷繁繁,又得名黄金雨。原产于南亚南部,从巴基斯坦南部往东直至印度、缅甸,往南直至斯里兰卡。如今,在印度、巴基斯坦、斯里兰卡、孟加拉国、泰国、马来西亚、印度尼西亚、菲律宾等国,中国的广州、深圳、海口、西双版纳等地被作为行道树种植。

等到美丽的金黄色花朵落尽,长溜溜诡异的果子便挂满一树,画风也从美好顿时转换为鬼畜了。随着果子越长越长,色泽也逐渐趋于深棕,等到彻底干燥,就是腊肠树上腊肠果,画面十分“美好”了。

腊肠果的长度通常30~60厘米不等,直径2~3厘米。外壳较为坚硬,虽然看起来和酸角相似,但相比于指甲就能轻松捏碎的酸角,想要掰断腊肠果还是费点儿功夫的。商家们通常是直接用工具将它切成薄片,方便人们泡水饮用。

打开坚硬的外壳,腊肠果里面其实是一个小隔间,沥青状的果肉包裹着一粒圆润油亮的种子,一颗腊肠果里往往有几十个乃至上百粒种子。

一杯拉一天 便秘果为何这么猛?

根据商家们的介绍,泡水时用一片腊肠果(通常是一个小隔间,带着点儿黑果肉和一粒种子)来泡水就足够了。

喝过的网友介绍,虽然便秘果自己长得不太美好,气味也有点迷人,但是泡出的水居然略带清甜,并不难下口。

在大胆喝下一杯后,当晚就能体验什么叫“与马桶相亲相爱”。一整晚都往返在马桶与床榻之间,不准确估算,一晚上起夜次数超过了10次,直接来了个肠道清空。

这么猛的效果,也是让便秘患者们狂喜上了。不少人在评论区表示,每天来一杯,通畅得不得了。

腊肠果自古以来都被当作泻药使用,在其起源地南亚,也被作为治疗虫菌感染的药物。

根据现代科学对于其成分的研究,腊肠果中除了常规的碳水化合物、蛋白质、脂质等物质外,还有丰富的大黄素、大黄碱、番泻苷等蒽醌类物质,这些成分都会刺激

肠道强烈蠕动,促进排便。

一些相关研究发现,无论是对于老年便秘患者,还是儿童便秘患者,腊肠果的通便效果都不错。甚至相比于另一种常用的便秘药物乳果糖而言,腹部的疼痛率还要更低一些。

这么看来,腊肠果还真是便秘人的救星了?先别急着去下单。有效是有效,但夸张点说,长期用它来通便,和饮鸩止渴其实没什么区别。

通便一时爽,一直喝一直爽?并非如此!

无论是使用腊肠果,还是它的亲戚番泻叶来通便,都是会产生依赖性的。

对于便秘人而言,一次通畅是不够的,次次通畅才够爽。泻药的滥用,会让肠道依赖于外来物的刺激,本身的蠕动减弱。而且,在长期、反复的刺激中,能达到通便效果所需的剂量也会越来越大。久而久之,结肠动力越来越弱,原本可能只是短期的便秘,逐渐就成了长期、顽固性的便秘。此时的便秘可比之前难治多了。

此外,长期服用蒽醌类泻药还很容易发生“黑肠子”,也就是结肠黑变病。在结肠黏膜上黑色素逐渐沉积,是一种非炎症、良性可逆性的疾病,大多数无明显症状,通常是由内镜检查出。

尽管结肠黑变病本身不算危险,但现在的研究发现,在患上结肠黑变病后,患上结肠增生性息肉、低级别腺瘤和远端回肠非特异性溃疡等疾病的风险都会增加。还有一些研究发现,它还可能增加结直肠癌的患病风险。

因此,使用便秘果、番泻叶以及大黄等泻药来解决便秘问题,虽然短期内看似效果显著,能一拉通畅,但长期来看都是有害无益的。无论是想要解决便秘问题,还是想要减脂、瘦身,与其借助这种明知有风险的药物,不如选择更为健康、科学的方式。

想要不便秘 不如多吃它……

想要解决便秘,其实有一种“不要钱”的东西最管用——水。

对于经常性出现便秘问题的人,每天需要保证充足水分(建议1500毫升以上),尤其早上空腹喝一杯温开水,可刺激肠道蠕动,还能解决大便干燥问题,让大便更加湿润,方便顺畅滑出。

此外,饮食上还可以多吃高纤维食物,多摄取蔬菜(如菠菜、芹菜等)、水果(如香蕉、火龙果等)、全谷类,增加粪便体积。

在生活习惯上,坚持规律运动可以有效缓解便秘。比如,每天走路30分钟,或做腹肌锻炼、瑜伽等,能有效促进肠胃蠕动。

如果是短期、急性的便秘,可以尝试做腹部按摩:以肚脐为中心,顺时针方向轻柔按摩腹部。排便时,坐马桶时可垫高双脚,模拟蹲姿,帮助排便。此外,还可以适量摄入益生菌,喝温蜂蜜水促进排便。

如果便秘持续不改善或伴有其他不适,请及时就医。便秘不是大病,但便秘起来确实折磨人。想要对抗便秘,选择“邪修”路子只能是饮鸩止渴,改变生活习惯,才能让马桶上的痛苦不再来。

(健康北京)

蔬菜里的“补硒之王”快尝尝

红菜薹,有多少人吃过?光是听这名字就冒着一股“贵气”,紫红色的外观、甜脆爽口的口感,赢得了很多人的青睐。电商平台每斤的价格多在15元左右,这可不便宜,是小白菜的近4倍。

追溯到古代,这种蔬菜只有皇帝和贵族才能享用,如今却成了老百姓餐桌上的“神仙菜”。身份“尊贵”的红菜薹营养如何?今天一起来聊聊。

从古至今的“神仙菜”产自武汉最佳

红菜薹也叫紫菜苔(薹)、红油菜苔(薹),是十字花科芸薹属蔬菜的一个变种,外表呈现紫红茎干、花金黄、甜脆爽口,只需素炒装盘便美味可口。

红菜薹的品种很多,最著名的当数武汉的红菜薹,尤以洪山宝通禅寺一带钟声所及之处产出的洪山菜薹味道最佳。

红菜薹的历史小知识

传说早在三国时期,孙权派人到洪山索取菜薹以孝敬母亲,由此洪山菜薹就被人们称为“孝子菜”。

要说红菜薹的“贵族血统”可追溯到唐代,据史籍记载,红菜薹在唐代已是著名的蔬菜,历来是湖北地方向皇帝进贡的土特产,被列为皇家贡品,曾被封为“金殿玉菜”,与武昌鱼齐名。

到了明清时期,红菜薹种植逐渐普及,不过还是湖北洪山种植的品质更好。

直到现代,红菜薹依然是人们爱不释手的蔬菜,色泽艳丽,质地脆嫩,实为佐餐之佳品,更是冬春餐桌上的“神仙

菜”,营养也不错。

芸薹属中的补维生素C“小能手”

饮食中摄入充足的维生素C对身体免疫、皮肤健康、预防慢性病等都具有重要作用。

作为芸薹属蔬菜的成员之一,红菜薹的维生素C含量较为突出,为57毫克/100克,虽然比不上小白菜,但比同为芸薹属的大白菜、乌塌菜、卷心菜、小油菜、菜花等都要高,是它们的15~8倍。

不过,红菜薹的维生素C含量会受到很多因素的影响,有高低。有研究报道,品种、氮肥的用量、土壤条件以及施肥方式等都会影响红菜薹维生素C的含量,比如种植过程中加大有机肥的施用量可以增加其维生素C的含量。高山地区栽培的红菜薹,由于山地气候和土壤等生态因子综合作用也会增加维生素C的含量。

钾含量可与香蕉媲美

钾是维持身体电解质平衡的重要物

质,人体的心脏跳动、神经传导、肌肉收缩以及血管张力都离不开钾,对调节血压具有关键作用。

我们常吃的蔬菜每百克钾含量通常在100~400毫克之间,红菜薹属于中等水平,可以和香蕉媲美,为221毫克/100克,比乌塌菜、芥菜、菜花、西兰花、紫甘蓝的钾含量都丰富。

蔬菜中的“补硒之王”

硒是人体必需的微量元素,在人体抗氧化、免疫调节、甲状腺激素代谢、男性生育、清除重金属等方面都发挥着重要作用。根据《2015~2017年中国居民营养与健康状况监测报告》显示,我国居民18~59岁成人平均的硒摄入量在40.7微克/天,低于中国居民膳食指南的60微克/天,这就意味着大多数人都存在硒摄入不足的情况。

根据《中国食物成分表》,红菜薹的硒含量相当可观,可以称得上是蔬菜中的“补硒之王”了,高达843微克/100克,

是白菜薹的

13倍,更是

油菜的近12

倍!吃上200克,

做熟后约2

拳头,就能满足一般成年人

每天硒需求量的近30%了。

此外,红菜薹还含有

β-胡萝卜素、镁、钙、类黄

酮等营养。

(中国疾控中心)

