

正大量上市的它让大爷痛到进医院，医生提醒：千万别多吃.....

台州市立医院 2025年11月21日 18:08 浙江

以下文章来源于台州晚报，作者王怡 陈智嵩



台州晚报

提供靠谱新闻、有用资讯、有趣有料。

敬畏生命
追求卓越

体检预约

点击直达“健康管理中心”
一站式服务

吐槽点赞

点击直达“市立心声码”
填写页面



这段时间，柿子树上挂满了橙红果实，脆柿清甜爽脆，软柿绵密香甜，成为不少市民的“心头好”。不过，每到这个季节，消化内科总会接诊不少因食用柿子引发胃结石的患者。

柿子为何会导致胃结石？哪些人食用柿子需格外谨慎？听听医生怎么说。

Q1

柿子甜蜜蜜 里头藏着哪些营养



“柿子的营养价值很高，**富含维生素C**，比苹果、梨等水果都要高。”台州市立医院消化内科主任医师王国祥说，维生素C是个好东西，它**能帮助身体对抗氧化，增强抵抗力**，让我们在换季时节少生病。

柿子还自带“肠道小助手”——**膳食纤维，帮助缓解便秘**。此外，柿子中的**钾元素能保护心脏稳定跳动，胡萝卜素能防止眼睛过于干涩**。不过需要注意的是，柿子的含糖量不低，糖尿病患者要控制好食用量。



Q2

哪些情况容易发生胃结石



民间常有“**柿子性寒**”的说法，王医生表示，这在现代医学中能找到相关的科学解释，“**柿子中含有较多的鞣酸和果胶，这两种成分就是导致胃部不适的‘罪魁祸首’。**”鞣酸会刺激胃黏膜，对于脾胃功能本来就弱的人来说，可能会出现腹胀、腹痛、泛酸等症状。这和传统说法中“性寒伤脾胃”的表现很相似，尤其是那些平时怕冷、吃凉食后容易腹泻的脾胃虚寒人群，受到的刺激会更加明显。



另外，吃柿子容易引发胃结石，关键也在于其中的鞣酸。“当柿子进入胃部后，鞣酸会和胃里的胃酸、蛋白质发生反应，形成不溶于水的鞣酸蛋白，再与我们平时吃下的纤维和果胶等形成凝块。”王医生说，这些凝块如果没有及时排出去，在胃里越滚越大、越变越硬，最后就会形成“石头”，“我在门诊中见过的最大的胃结石，跟鹅蛋似的，把胃壁都磨出了好几个窟窿。还有些病人，虽然胃结石的个头小，能从胃进入肠道，但是可能会卡在小肠造成肠梗阻，甚至会造成肠穿孔，最终需要外科手术才能取出。”

王医生提醒，以下这两种吃法，最容易“养”出胃结石：

一是空腹吃柿子：胃里没东西垫着，胃酸浓度比较高，鞣酸更容易和蛋白质结合，加速凝块的形成。

二是啃生柿子。青柿子或硬柿子的鞣酸，是熟软柿子的两三倍，因而得结石的风险也更高。

这些人群更要注意，**脾胃虚弱的老人、小孩，或有胃炎、胃溃疡的、胃动力差的人群**，如果食用柿子方式不当，更容易产生胃结石。

02

鹅蛋大的胃结石 疼起来真遭罪



千万别觉得胃结石是小毛病。“很多人刚开始也就感觉胃有点胀，隐约有些疼，大多当作吃撑了或老胃病犯了，自己吃点药扛着。”王医生说，可结石一旦长大，轻则压破胃黏膜，导致胃出血、拉黑便；重则堵住胃出口，引发胃梗阻，出现剧烈腹痛、呕吐，严重时甚至需要内镜或外科手术才能取出。

王医生曾接诊一位60岁的患者张大爷。张大爷的孩子孝顺，送给他一堆柿子。每天早上起来，张大爷就空腹啃三四个柿子。结果一周后，他开始出现上腹痛，痛得直不起腰。

“起初，患者以为是胃炎复发，但吃了胃药反而更疼，还吐了两回绿水。”王医生说，后来家人带患者到医院做了胃镜，检查发现，老人的胃里有一个鹅蛋大的黄硬结石，硬生生把胃壁磨出好几个小溃疡。

最后，医生用可乐辅助、内镜碎石，花了一个多小时才把石头弄碎取出来。

“日常生活中，不建议空腹吃柿子，**饭后1~2小时最稳妥**，胃里有饭垫着，能稀释胃酸，减少凝块。”此外，王医生提醒，吃柿子选择软的，避免吃青柿子或者未熟透的硬柿子；剥了皮再吃，一天最多吃一两个；**吃柿子**

前后的1小时，千万不要喝牛奶，吃大量牛羊肉、鸡蛋，省得鞣酸和蛋白质在胃里“打架”。



对于柿子的“周边”——柿饼、柿霜等，王医生提醒大家也要少吃。“柿饼在制作过程中水分减少，鞣酸含量是新鲜柿子的三四倍，**柿饼一天最多吃1个**；至于**柿霜**，虽然能润嗓子，本质也是柿子浓缩的精华，同样含鞣酸，健康人群也需控制食用量，**一次别超过2克**。”

专家简介



王国祥 主任医师

消化内科主任 副教授 医学硕士

擅长：胃肠、肝胆、胰腺疾病的诊治及消化内镜诊治。

出诊时间：周二、周四上午；周六上午特需门诊（新院区）



内容转自 | 台州晚报

往期回顾



我是浙大二院台州分院
我将继续守护您的健康



检验难题一站式解决

台州市立医院“检验便民门诊”来啦



检验便民门诊

别把孩子的“怪动作”当坏习惯

警惕儿童抽动症的早期信号



