



本报记者 陈晓丽

动物内脏比药物更易被吸收

吃什么补什么,这是在药物匮乏的古代创立的理念。济南市中医医院营养科主管营养师贺宁介绍,“以脏补脏”的理论是唐代“药王”孙思邈创立的。最初,孙思邈采用羊骨粥治疗肾虚、羊肝治疗夜盲,后来,该理论逐渐由简单到复杂,衍生出了诸多理论。

现代医学表明,以脏补脏的理论确实有一定的依据。“毕竟动物内脏和相应人的内脏功能是相似的,结构和组成成分也非常相似,吃了以后相对药物来说更加容易消化吸收,从而修补人体器官。”山东省千佛山医院营养科副主任营养师程振倩解释,例如,众多动物胆囊中胆汁所含的胆酸钠、去氢胆酸等,都有明显的利胆作用;动物骨骼中含骨髓、骨细胞钙等物质,这些利于促进人的骨折愈合。

在网络上还流传着“以形补形”的概念,例如胡萝卜切开像人眼,西红柿切开像心脏,核桃仁像大脑等,所以吃这些食物也会对相应的人体器官有补益作用。医生认为,这些说法牵强附会了。



贺宁说,吃胡萝卜确实对眼睛好,是因为胡萝卜素可以转化为视黄醇,而视黄醇是视觉细胞感光物质的关键,不仅胡萝卜,西兰花、南瓜以及带叶绿素的蔬菜都有这个作用,核桃含有丰富的n-3脂肪酸,吃些核桃确实对大脑有益,但是跟核桃的形状没有明确关系,其实杏仁、榛子等坚果类都有此作用,不过,核桃的热量高,三高人群每天最多不超过3个。

食用肾脏加大肾结石复发风险

对于动物脑部来说,由于脂肪

含量过高,三高人群和中老年人由于身体代谢能力较差,不建议吃猪脑等补脑。同时,根据以形补形的理论,核桃就像一个微型大脑,褶皱和折叠部分像大脑皮层,因此吃核桃可以补脑。

动物血液能补血靠谱吗?猪血、鸭血等动物血液含有丰富的血红蛋白、铁元素等,做菜食用补血效果非常好。专家提醒,现在动物的饲料中可能含有较多激素,并且血液中含有很多代谢废物,营养价值高的同时毒素含量也较多,再加上血液制品不方便彻底清洗,市民在食用的时候应慎重,尽量选择品质有保障的动物血液制品。

动物肝脏、心脏等则含有大量的维生素A、维生素B、锌等营养物质,对于改善贫血、促进生长发育有很好的作用。但是,猪肺、猪肝、猪肾等动物内脏卫生条件实在堪忧,一方面,猪肺通过气道与外界相连,含有一定的废物。另一方面,猪肾、猪肝都是代谢器官,含有多代谢产物。如果吃的话,建议大家浸泡和彻底清洗再食用。同时,动物内脏胆固醇含量高,每天最多吃一次,每次最多不超过2两。

传统观念认为,肾不好吃猪腰子、羊腰子等动物肾脏可以补肾。其实,这种做法也有一定的风险,例如在肾结石引起的肾绞痛缓解后,以为多吃动物肾脏可以将肾结石消掉,或能增强肾功能,这种误补不仅不能消除结石,反而促使结石增大或增加复发的危险性。

不可夸大食物的补益作用

对肥胖的人,医生不建议食用动物内脏来补充营养。动物内脏中的血脂和胆固醇含量都非常高,容易使人发胖,也增加了患各种疾病的危险。

专家表示,通过动物内脏进补的做法,应该在医生的建议和指导下进行。进补的方法根据体质和症状不同而差异较大,自己偶尔为之并没有什么大碍,但是长此以往,如果方法不当还会对身体产生较大的负面影响。“食疗毕竟不能代替药物,如果身体有不适,应该首先到正规医院就诊,让医生提供治疗建议,然后配合一定的食疗方案。”程振倩说,以脏补脏、以形补形是中医理论中关于食疗的一部分,有一定的借鉴意义,切莫直接照搬,也不可夸大某种食物的补益作用。

“任何一种食物都不能提供身体所需的全部营养,多样化的饮食结构、荤素平衡才是人体健康的基础。”贺宁说。

如何防治病毒性脑炎和脑膜炎?

夏天到了,又到了病毒性脑炎和脑膜炎的高发期。最近一段时间,PICU收治的重症脑炎和脑膜炎较往年明显增多,症状以发热、头痛、呕吐和抽搐为主要表现。病毒性脑炎是怎么回事呢?

病毒性脑炎是中枢神经系统的急性炎症,以夏、秋季多发。多种病毒均可引起病毒性脑炎,其中最多见的是肠道病毒,如柯萨奇病毒、EV71、埃可病毒等,其次为水痘病毒、腮腺炎病毒、腺病毒等。这些病毒经消化道或呼吸道进入人体淋巴系统繁殖,然后经血流感染颅外的某些器官,此时患儿可出现发热等症状,若病毒在体内大量繁殖,就可能侵入脑膜和脑实质,单纯累及脑膜就称为病毒性脑膜炎,单纯累及脑实质就称为病毒性脑炎,如果同时累及脑膜和脑实质就称为病毒性脑膜脑炎。儿童中枢神经系统发育不够完善,加上夏季气候炎热,如饮食、休息不好,身体抵抗力下降,各类病毒就容易乘虚而入引起病毒性脑炎或脑膜炎。

病毒性脑炎和脑膜炎临床表现多种多样,病情轻重差别很大,主要取决于病毒的种类、患儿的免疫力以及脑实质和脑膜受累的程度。而病毒性脑炎临床经过较脑膜炎严重,重症脑炎更易发生急性期死亡或出现后遗症。

病毒性脑膜炎常急性起病,主要症状为发热、恶心、呕吐,年长儿诉头痛,婴儿表现不安,可有颈项强直等脑膜刺激征,意识多不受影响。病毒性脑炎多数初期即有高热、精神萎

靡,反应迟钝,可出现嗜睡、昏睡甚至昏迷等神志改变,小婴儿还可有易惊、易激惹和肢体抖动,年长儿诉头痛,可出现反复呕吐,并可出现惊厥,脑干受累可出现呼吸不规则、眼球斜视、四肢发凉、皮肤发花、循环功能衰竭等表现,严重可出现肺水肿、多脏器功能障碍危及生命。需要注意的是,少数病毒性脑炎可不出现发热,病程持续1周至数月不等。

考虑该病需要进行脑脊液检查、头颅磁共振和脑电图检查,进行明确诊断。

确诊病毒性脑炎或脑膜炎者,急性期正确的支持与对症治疗,是保证病情顺利恢复、降低病死率和致残率的关键,主要治疗措施包括:1、维持水、电解质平衡与合理营养供给;2、控制脑水肿和颅内高压;3、控制惊厥发作和严重精神行为异常;4、抗病毒药物如阿昔洛韦或更昔洛韦静脉滴注;5、重症病毒性脑炎可给予丙种球蛋白或激素治疗,部分患儿可考虑行血液净化治疗;6、累及呼吸中枢的重症病毒性脑炎需给予机械通气治疗。

病毒性脑炎的预防在夏、秋季节,家长要注意保持孩子良好的生活规律,保证充足的营养和睡眠;适当安排户外活动和体育锻炼,以增强孩子的免疫力;保持居室的环境卫生和个人卫生,每天定时开门窗通风,预防呼吸道和消化道病毒感染;按要求接种针对各种病毒的疫苗;发现孩子出现高热不退或伴有头痛、呕吐、抽搐、精神异常等症状时,家长要及时送其就医,以免耽误诊治。

养生堂

主办:齐鲁晚报
协办:山东省大众健康管理中心
山东省科普创作协会资助项目

养生堂 本期堂主:靳有鹏

靳有鹏,儿科学博士,副主任医师,山东大学硕士研究生导师,山东省立医院小儿重症医学科副主任。曾赴美国哈佛大学波士顿儿童医院及Nationwide Children’s Hospital访问学习。主要从事儿童各系统危重症的急救和诊治工作。主持省博士基金课题1项,获科技奖2项,近几年,在国内外SCI及核心期刊收录杂志发表论文40余篇,参编学术专著10余部。现任中国医师协会儿童重症分会青年委员,山东省医学会儿科分会青年委员,山东省医学会流行病学分会委员,山东省医师协会围产医学分会委员兼秘书,中国小儿急救医学杂志通讯编委以及《中华临床医师杂志(电子版)》特邀审稿专家。