

## 【科学地补，科学地吃】

吃猪肺可以清补肺经，吃猪肚可以温中和胃，有心悸等症状可以吃猪心，肝郁可以吃猪肝，吃鱼眼明目，吃猪或羊腰子补肾，喝龙骨酒壮筋骨……这些说法流传已久，甚至有不少人在生活中也经常遵循这样的养生之道。这些说法是否靠谱呢？专家表示，这些理论确实有一定的依据，但是在食用时必须有所讲究和禁忌，才能获取“以形补形，以脏补脏”的好处，否则，只会适得其反。

## 吃啥补啥

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，并且血液中含有许多代谢废物，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、锌等营养元素，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，含有较多的废物。另一方面，猪肾、猪肝都是代谢器官，含有多种代谢产物。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风险。

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。



## 1 胡萝卜【眼睛】



## 【真相】

胡萝卜中富含β-胡萝卜素，可以转化为视黄醇，视黄醇是合成视觉细胞中感光物质视紫质的关键，对夜盲症和视力减退有益。

## 2 核桃【大脑】



## 2

## 【真相】

核桃n-3脂肪酸含量丰富，对大脑健康很有好处，巴旦木、杏仁、榛子、腰果都有n-3脂肪酸。

## 3 西红柿【心脏】



## 3

## 【真相】

多吃番茄有利于降低心脏病和中风的风险。但高胆固醇血症并不只是饮食引起的，更多和代谢有关，还是应听从医生建议用药控制。

## 4 姜【胃】



## 4

## 【真相】

姜能促进胃的排空，帮助消化，大量食用姜可能会增加凝血难度，对一些跟凝血有关的药物会有干扰，不建议吃太多。

## 5 蛤蜊【睾丸】



## 5

## 【真相】

蛤蜊和大多数水产一样，都是富含锌的食物，锌对于性腺健康有重要作用，缺锌会引起儿童生长迟滞，造成身材矮小、男性发育障碍。

## 6 鳄梨【子宫】



## 6

## 【真相】

没有任何研究发现鳄梨能帮助预防子宫癌或宫颈癌。没有任何一种单一的食物可以被称为抗癌食物。