

吃猪肺可以清补肺经,吃猪肚可以温中和胃,有心悸等症可以吃猪心,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。

科学地补,科学地吃 吃啥补啥?

本报记者 陈晓丽



养生堂 堂主:王婷

王婷,眼科学博士,副主任医师,硕士研究生导师,山东省眼科医院副院长。主要从事白内障、角膜屈光、角膜病、青光眼的临床及科研工作。承担国家自然科学基金等多项课题,作为主要成员获得国家科技进步二等奖1项,山东省科技进步奖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,被评为全省卫生系统贫困白内障患者复明项目“示范标兵”。

1 动物内脏比药物更易被吸收

吃什么补什么,这是在药方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的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。

2 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。

3 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。

胡萝卜【眼睛】

1 **【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。

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。

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。

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。

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。

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。

感冒了, 请停戴隐形眼镜

隐形眼镜由于戴在眼睛里,覆盖在角膜上,不影响外观,很受广大近视朋友的青睐,但是正因为直接戴在“眼睛里”,接触角膜,所以对配戴要求非常高,那么感冒可以戴隐形眼镜吗?

感冒期间建议停戴隐形眼镜。感冒是指上呼吸道的感染,常伴有鼻腔的炎症,而鼻子和眼睛通过一根管道相通,这根管道医学上称为“鼻泪管”,鼻子的炎症常能通过这根管子扩散到眼睛,特别是腺病毒、柯萨奇病毒及流感病毒引起的感冒极易引起结膜充血。

角膜所需氧气80%来自空气,隐形眼镜正好阻挡了角膜供氧的主要通道,普通的隐形眼镜透氧率低,缺氧状态下的角膜容易被病毒感染。所以建议大家感冒期间停戴隐形眼镜,否则容易并发结膜、角膜的感染。同时,还需要注意以下几点:

一、感冒了会常打喷嚏、咳嗽,手上可能携带有大量的病毒和细菌,容易随取、戴眼睛,搓眼睛时候进入眼内,诱发眼部炎症。所以,你得在取戴眼镜前用清水洗干净手。隐形眼镜会直接接触眼角膜以及眼结膜,引起隐形眼镜对眼睛的伤害。如果不注意卫生特别容易并发结膜炎、角膜炎。

二、如果你感冒后发热,发烧有眼睛发红的症状,表明结膜血管充血了,此时再戴隐形眼镜会增加眼睛的分泌物,使病毒更快繁殖,诱发眼部炎症。因为处于特殊时期身体抵抗力下降,眼部环境相对更“脆弱”,角膜更容易受伤而发病。

三、一些感冒药能抑制泪液分泌,服用后可能降低眼角的湿润程度,导致眼干甚至引发或加重眼部炎症。在感冒购买抗感冒药物时,注意查看药物成分,并及时更换框架眼镜,直至感冒痊愈。

当然,除了感冒不可以戴隐形眼镜之外,眼睛有炎症或是容易过敏的人群也不适合戴隐形眼镜。女性在经期、孕期等特殊时期,最好也不要佩戴隐形眼镜。