

老底子的说法真的科学吗? 食用让人顾忌的“发物”要因人而异

本报记者 王品燚

民间素来有着“冬季进补,开春打虎”的俚语,代表冬季是一个进补的好时节。每当这个时候,总能听到家里的老人说海鲜是发物、羊肉是发物,这个不能吃,那个要忌口,让很多的年轻人感到迷茫。“最近在家吃饭总是被我奶奶数落,喜欢吃的菜都被她当做了‘发物’,但其实‘发物’到底是什么我也不知道。”家住杭州江干区的张辉显得十分无奈,他表示不能理解他奶奶的这些说法。

带着张辉的疑问,记者咨询了省中医院消化内科副主任周水晶。“从医学和营养学的角度来说,其实并不存在发物这类食物,发物是民间流传的说法。”周水晶告诉记者,“发物”是自古以来大家根据自己的经验总结而来的,“或许是某些人在吃某样食物时,引发了某种症状,长此以往,这种食物就被民间认作是‘发物’。”

周水晶表示,发物发不发,还是因人而异,只要身体状况够好,一般就不会有这方面的困扰。“有些人吃了所谓的发物,引起过敏,引发哮喘、痛风等毛病,主要问题不是食物本身,而是食物中含有的营养成分会诱发或加重这些疾病。”

周水晶介绍,日常生活中,发物并不在少数:海鲜、花生、海藻等食



物中可能存在特异蛋白,属于易过敏食物;而猪肉、牛羊肉、蘑菇、海鲜等,其中富含嘌呤,吃多了会加重体内尿酸含量,容易诱发关节痛风;猪头肉、鸡头等,其中富含大量的脂肪、胆固醇,食用过多,容易加重心血管问题;富含糖分的桂圆、荔枝等,会导致口腔黏膜脱水、干燥,继而受到细菌入侵,长疮、长溃疡。这些因素才是吃了“发物”后引发各种疾病的元凶。

其次,除了饮食,一些日常生活中的不良习惯是“发物”的另一种形态表现。周水晶告诉记者,随着年

纪的增长,人体免疫力下降,如果长期抽烟、酗酒,身体内血红蛋白运输氧的能力会下降,多种微量元素的缺失,会影响伤口的愈合,“从这个角度来看,烟酒之类的东西对于大多数人来说都属于发物,能戒还是要戒。”

“总而言之,不要对于‘发物’的言论生搬硬套,要结合自身状况和医嘱,保证适可而止即可。”周水晶最后提出:“保持良好的心态,时常出门锻炼身体,让自己处于一个舒适的状态,这才是正确的生活态度。”



健康百科

朋友圈的排毒网红 处处暗藏玄机

本报记者 王宇怀

“脸上长痘痘,该排毒了!”“94%的人血液里有农药残留,该排毒了!”“最近又便秘了,该排毒了!”看着这一条条科普排毒的朋友圈软文,对号入座的人不在少数,紧接着选购了大量号称可以辅助人体排毒的“神器”。然而,我们真的需要使用“神器”进行额外排毒吗?近日,记者采访了温州医学院附属第三医院营养科主治医师陈超。他告诉记者,事实并非如此。

陈超表示,从现代医学角度来讲,在食物、药物和体内新陈代谢产物中,的确含有一些需要借助外力排出的毒素,例如河豚鱼毒素、黄曲霉毒素等等。这些特殊的毒素是会危害到健康的,如果不小心中毒了,需要求助医生,而不是这些排毒产品能搞定的。一般情况下,如果不是马上危害生命的毒素,身体健康的情况下,肝、肾两大解毒器官会自行排出来,压根不需要借助外力的帮助。实际上,肝肾能排出的毒,这些排毒产品并不能起到实质性的作用。反而是通过加强排汗、排便等等现象,误导你,以为自己排了毒。

对于市场面常见的排毒足贴、清肠丸、减肥茶这类的“排毒神器”。陈超强调这些产品都只是鼓吹自己的排毒功效,其实效果不大。

排毒足贴在使用后,第二天的确可以看到足贴变黑,让使用者以为这是从体内排出的毒素和湿气。事实上,足贴的主要成分其实是竹炭、竹醋。这就意味着足贴的原料包里本身就是棕黑色。贴一晚上脚会出汗,水气被竹炭吸收,料包自然就变成黑色了。

而清肠丸号称可以帮助人体排肠毒,然而市面很多清肠丸的原料都包含了大黄、芒硝,而这两种药材原来是制作泻药的主要原料。所以清肠丸除了暂时性帮助便秘的人排便,并没有其他太多的用处。同时这些功效也可以通过多吃粗粮、每周保持运动来实现。

减肥茶不仅告诉消费者自己能帮助使用者减肥,“排毒”也是永远会顺带上功效。消费者之所以会盲目相信,是因为厂商混淆了减肥的真正目的。减肥不是减体重,是减掉脂肪。而脂肪不是依靠服用药物来排出去,而是要依靠运动并且减少摄入量来消耗掉的。长期服用减肥茶甚至会导致人体内分泌失调的情况发生。

陈超建议大家想要通过外力“排毒”不如学会如何“减毒”。在饮食方面,控制体重,控制脂肪、糖、盐的摄入量;戒烟戒酒;不滥用药物;不盲目地服用保健品。在日常生活中,保持健康的心态,多进行体育锻炼,定期进行体检,预防疾病。

健康小贴士

喝水也有讲究,谨记4个重要时刻

本报记者 梅杰

水,是万物之源,水对人体健康至关重要。人离不开水,但大多数人对喝水的时机并不在意,只是渴了才喝。其实,从健康角度来说,人体在最需要喝水的时候,若能及时补水,才有利于保证水分平衡。杭州市中医院消化内科主治医师桑怡建议,一天中有4个时间点,不渴也最好喝点水。

“一天之计在于晨,早上起床喝点水尤为重要。经过一晚的睡眠,身体会通过呼吸、皮肤和尿液流失450毫升左右的水,这会增加患心脑血管疾病的风险。”桑怡说,早上起床后,以小口缓慢喝下450毫升的白开水,补充人体一夜流失的水分,可使血液正常循环,预防或减少因血液黏稠度增高引发的高血压、脑血栓、心肌梗死等疾病的发生。

第二个建议喝水的时刻是午睡后。“午睡醒来后,不要急于运动和吃零食、水果等,最好先喝300毫升左右的水,以防醒得过快,头晕缺氧。”

此外,桑怡指出,临睡前和起夜后都要喝点水。血液的粘稠度一般从凌晨到第二天上午10点这段时间最高,临睡前喝少量水可预防夜间血液黏稠度增高。但注意不要大量饮水,以免增加夜尿量,影响睡眠。而夜间人体血流会减慢,从而

使产生栓塞的风险加大。这时,喝几口水,可起到润滑剂和稀释的作用,以便保护心脏和血管。

关于喝水,还有一个民间“传言”——边吃饭边喝水会消化不良。对于这个“传言”的真实性,桑怡表示,在食物比较干而唾液分泌不足的情况下,吃饭时适量喝些水,一般不会有啥消化不良的问题。尤其是患有口腔、咽喉疾病者,或老年人、儿童等,这些人群对食物的基本需求就是湿软容易吞咽。“但是,正常情况下,人在一闻到食物的香味,口腔内就开始分泌唾液,唾液在帮助食物消化的同时,还可以润滑食物以便吞咽。另外,在咀嚼食物时,会进一步刺激唾液分泌。”桑怡解释说,对于正常人而言,口腔内的唾液已经足够,



不需要用水来帮助吞咽。并且,食物的消化主要是在胃肠道中完成的,喝水可能会降低唾液的浓度和稀释部分胃液,导致食物得不到良好的消化吸收。所以,一般不建议边吃饭边喝水,假如感觉口干,可以在饭前喝一碗汤,饭中也适量喝一点,汤里含有的蛋白质、油脂等成分,同样会刺激消化液的产生,这样在一定程度上能抵消稀释消化液所带来的不良后果。