“中医食疗第一人”张悟本遭批:

喝酸奶堵塞血管的说法很无知

张悟本的论调遭到医学专家驳斥 资料图片

养生调查 Investigation

要说时下什么食物最火?恐怕非绿豆汤、长茄子莫属。而这些食物的推崇者是有“中医食疗第一人”之称的张悟本。他的食疗方子中没有什么灵丹妙药,不管给谁开,都少不了3样东西:白萝卜、绿豆和长茄子,并称多次用它们治好了数十种常见疑难病症。

在老百姓看来,张悟本的养生方法成本低廉、简单易学。然而,这套“不用吃药”的食疗理念,在权威、专家眼中却并非如此。近日多位医学专家对张悟本的论调进行了点评。

论调一:“万能”食疗方——每天1斤绿豆煮水

在张悟本的理论中,最著名的要数“绿豆说”了,它不但能治近视、糖尿病、高血压,还能治肿瘤。对此,全国著名老中医、卫生部中日友好医院首席专家晁恩祥无奈地表示:“像这种一个萝卜、一斤绿豆就能治病的说法,未免太过荒谬!”绿豆汤确实有清热解毒、消暑利水的作用,但古书也记载,它会与药物的相关成分发生反应,从而降低药效。正在服用各类药物,特别是中药汤剂的人一定要慎喝绿豆汤。

论调二:降压药会吃出脑梗、肾衰竭

张悟本表示,降压药不但会扩张血管、造成脑溢血,它还伤肾,10个透析病人,9个半是药源性中毒引起,8个是长期服药的结果。听闻此言,中国高血压联盟秘书长、中国医学科学院阜外心血管病医院心内科主任医师王文气愤地表示:“这完全是缺乏基本医学知识的说法!人一旦患了高血压,最终可能都会发生心脏病、脑血管病、肾脏病,如果不吃药,发生这些并发症的危险性更大。”北京协和医院糖尿病中心主任、北京糖尿病防治协会理事长向红丁也表示,美国、英国等国家多个大型临床研究表明,正确降糖、降压和调脂治疗有利于并发症的防治。任何一种成熟药物的正面作用都强于其副作用。饮食很重要,但不能取代必要的药物治疗。

论调三:酸奶里的增稠剂会让血管堵塞

对此,中国营养学会理事长程义勇教授批驳道,不是所有的酸奶都加增稠剂。退一步说,即使用了,只要按照国家标准来用,也不会对人体产生危害。况且,增稠剂本身根本不会造成血管堵塞,这是很无知的说法。“营养学界长期以来有一个共识,酸奶是最值得推荐的奶制品,它含优质蛋白,钙含量高,营养仅次于人乳。”

论调四:生吃长条茄子就等于吃降脂药

国家食物与营养咨询委员会副主任、中国农业大学食品学院李里特教授表示,茄子对补充人体膳食纤维确实有好处,但它就是一种普通的蔬菜,在营养方面未必比深色绿叶菜好。中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜也告诉记者,生吃茄子确有一定的清热解毒、活血消痛的功效,茄子提取物能降低血清胆固醇。但这种吃法并非人人都适用。

据《生命时报》

房产资讯

●房产代理 ●房屋转让
●房屋求购 ●房屋出售
●房屋出租 ●饭店转让
●房屋招租 ●仓储信息

房产代理

泰丰房产学区房总代理。83311132

房屋求购

急购 别墅。13813820599
急购 学区房。81639386
为儿购房。85280310

房屋求租

求租 套房期长,免费装修。13270827023
求租 大桥南路、五所村。83965330

求租仓库
16米集装箱车可进出。013916151855崔(上海)

房屋出租

出租 高校食堂窗口,经营各种特色小吃。15850535830
出租 新厂房雨花区铁心桥工业园大周路3号1、1980平米,2、400平米,3、1.7万平米。可分隔,交通便。15996460504
出租 上元大街临街旺铺。电话:13655181284

门面出租

出 租
江宁华意泰富耐克、阿迪门面500平米。13245222666

出租 新街口黄金地段门面40平多,金鹰对面,价优。13813955667

门面出租
应天大街恒山路100–468平,单位出租,无转让费。15051884166

出租 孝陵卫晏公庙老菜场门面。18751840882
出租 黄山路虹苑五村大门口门市20平1500/月,小吃不租。82088882
出租 门面16平。13073445464
合租 早点、烧烤门面。13951085181
出租 秀水街广场旁20平米门面。13813961695
出租 太平南路门面。18795865696
短期出租 网巾市门面(半年)。13813804380

房屋招租

招租 修理厂,地势极佳,设备齐全。13951701111
招租 金盛中央门店布局调整,扩大经营,服装、箱包、针织、床品、日用百货部分旺铺招租;三楼另招大型餐饮、小吃、量贩卡拉OK、茶餐厅等。025–86271616、13337803958吴经理
招租 菜场鱼丸、蔬菜摊位。15996271993
招租 长虹南路菜场即将开业,现对外招租。13072583516
招租 高校后勤公司食堂:快餐、盖浇、麻辣烫等。13951681309

厂房仓库招租

厂房招租
江宁湖熟金城厂旁新建5000平,代行车。13585127050

招租 二桥公园场地,2500平米。13655184090
招租 谷里工业区花园式厂房。13813812898
招租 光华门东厂房。13605150013
招租 汤山孟墓农村厂房约800平米,水电齐全,出租、出售。联系人:曾先生13813044441
招租 现有新建厂房一栋3000平米,大厂盘城新街188号。13062540383王

门面转让

转让 新民路门面。15005176596
转让 山西路门面8平。83313633
转让 门面21平。13151597001
转让 堂子街61号门面房,面积64平方米,年租金4.8万元,年付,转让费(中央空调)4.5万元,非诚勿扰,设备全新。15150525959
转让 棋牌门面。15895865965
转让 太平北路连家门面。84457153
转让 后标营门面。13770624041
转让 溧水260平米好门面。13851940074
急转 门面75平。13913864295
低转 琵琶小区门面。13851556608
转让 茶南烟酒店或空门面。13813983138
低转 夫子庙门面6平。15950586404
转让 门面60平。13915949433
转让 秦虹门面。13951993611
转让 鼓楼区新门口门面50平,免餐饮。15261862468

转让旺铺

转让 馨禾旺铺。18751968279
转让 莱迪旺铺8万百货类。13813389958陈小姐
转让 北门桥旺铺。18761871747
转让 丹凤街金润发旁绝佳旺铺,餐免。15951983124

房屋出售

出售 安徽省马鞍山市花山区某厂房、用地面积20000平米,建筑面积7000平米。请洽:013955598003陈先生

出售孝陵卫地铁3房
84866132

出售 宁六公路旁办公房,闲置土地,厂房休闲会所。13814198005
出售 红星美凯龙包租商铺8万起。13776666845

饭店转让

转让 新街口新装修大酒店2000平米。电话:13601400592
急转 饭店650平。13851715767
转让 饭店。13913336913
转让 雨花区板桥400平米饭店,年租金6万,转让费18万。13905187195
转让 大学旁饭店200平米。13913344635
急转 夫子庙、马道街饭店200多平方,年租8万8。15895891619
转让 饭店60平,可多种经营。13913867045

转 租
中央门外五塘广场附近700平饭店,转包或合作。18905155050

急转 饭店江宁。18912955634
转让 长白街营业中品牌餐厅。18913934944
转让 江宁托乐嘉商业圈内饭店180平。13905165058
转让 饭店180平。15261860076

凤凰西街连锁烤肉店转让
260平精装修,客源稳,价格面议。15335193926

转让或出租 桥北饭店110平米。13951678868
转让 江宁东山营业中饭店。13301586988
转让 饭店,江宁胜太西路350平方。13770973583
低转 特殊情况,美食城300多平米,精装修,转费26万。13101889806

躺在床上看海的感觉——精装修公寓
威海洲际旅游度假区 预约登记价 全款16.8万/套
准四星酒店式公寓,真正的拎包入住,加入亚洲酒店联盟
每户均含超大、全落地式观景阳台,湖景、海景尽收眼底
地址:汉中路6号国药大厦4楼411室
电话:025–84701530、13401989236

依山伴水是豪宅 五景相融在洲际
威海洲际休闲旅游度假区
预约登记价 全款16.8万/套
你将置身于海景、湖景、山景
河景及22万平方米的公园之中……
准四星精装酒店式公寓,享受生活的同时又具高额投资回报
地址:淮海路50号南方证券大厦2301室
电话:13776660753、52924836、86857368

华夏国际酒都商贸城
全国首个酒类交易中心
别墅式商铺2788元/m²
新街口苏宁电器对面南方证券大厦2309室
电话:025–81956145 86856590 13401933538

做国家级酒类专业市场房东
2788元/m² 国有土地 纯商业用地 五证齐全 准现房销售
鼓楼区龙江小区新城市广场摩尔特区818室(金润发向南200米)
电话:025–86222146、13451849687

转让 饭店。15951997559
转让 营业中烧烤店。13914717306
转让 卷烟厂旁饭店。13605193721
转让 三汊河饭店。13813886065
转让 北门桥70平饭店。13851451657
转让 卫岗饭店300平。13951678526
转让/出租 沧波门人口学校旁110平米饭店。15852926829
转让 饭店70平。13701581046
转让 夫子庙饭店。52217975
急转 小吃店。18951000150
因转行转大学旁饭店,转7.5万。15951906084
急转 大厂150平饭店。13218490262
转让 大厂毕洼路饭店。13851705708
转让 美食街饭店,客稳。13851677554
转让 小吃门面。15952032491

转 让

低转 黄金地段足疗城。15205176617
转让 高校旁盈利中,成本低网吧。15366167107
转让 浦口130平超市。18901597993
转让 廉租房。13512533520
转让 中央门足疗城300平方。13605144633

转 让
晓庄旅馆台球室,靠近学院,非诚勿扰。13851532352

急转 酒店美容厅。15952027504
急转 理发店(下关)。13655194936
转让 现有营业中网吧低价转让,有意者请联系吴总:13913896211。
转让 旅馆。52173565
转让 盈利宾馆。52175031
转让 网吧。13327826950
转让 发廊。15295759080
急转 干洗旺店。86601342
转让 美发店。13814147652
转让 营业中宾馆,长虹路锦虹美苑15幢600平米宾馆低价转让。价格面议,电:翟先生15850795186
转让 江宁美容院,地段好,客源多,12万。13913395450
低价急转 江宁苏果、联华两饰品旺店。13585129922
转让 莫愁新村洗头房。15850791522
转让 桑拿棋牌。13705188591
转让 高档美容院。13770643149
转让 品牌冷鲜肉店。13505195553
转让 宾馆。52164377
急转 足疗店,市口好。18795869065
低转 两大学旁发廊。15062269649
转让 洗头房。13115002522