



悟本堂大门紧锁,但张悟本带来的影响却远未消除

最近几天,张悟本事件闹得沸沸扬扬,在喧嚣热闹的新闻之后,人们也在进行着反思。为什么张悟本的养生观点被这么多的人奉为“金科玉律”?很大程度上在于他的观点真假掺杂,很能迷惑人,那么,他说的那些,到底哪些有一定道理,哪些是片面之词或伪科学呢?

张悟本写了本《把吃出来的病吃回去》,畅销一时,书中有很多的“经典观点”。病真的能“吃”回去吗?绿豆、茄子,这些食物到底有什么样的功效呢?市场上的养生保健的乱象,让许多人“不知所错”,发现周刊采访了权威专家,为您一一解读。

吃出来的病真能“吃”回去吗

“绿豆万能说”真有那么神吗——

营养比赛

绿豆能赢大米却输给很多蔬菜

张悟本自称手握一个“万能”食疗方,那就是每天1斤绿豆煮水喝。它不但能治近视、糖尿病、高血压,还能治肿瘤。

南京市中医院大内科主任张钟爱告诉记者,绿豆在中医药典里是找不到的,因此只能说是食物,不能说是中药。绿豆确实是个不可多得的热解毒食品,也被很多中医拿来辅助治疗疾病。但是无论如何,一天一两也就够了,而且绿豆绝对不是万能的。至于绿豆能治近视、肿瘤,只能说“闻所未闻”。

说绿豆是好东西,那是因为干绿豆的纤维素含量高达16%,这对于纤维素摄入量普遍不足的现代人尤其有意义。它的脂肪含量很低,还有较多的蛋白质。在食品学上,有人用营养分数来综合评估一种食品的“营养价值”,满分5分,绿豆的得分是4.2分。

不过,绿豆远不是一种“非常好”的食品。它含有大量碳水化合物,所提供的热量来自碳水化合物的占了70%以上。对于营养均衡的要求来说,比例高了一些。它的蛋白质含量虽然比较高,但是氨基酸组成跟人体需求不够一致,所以单独满足人体需求的能力就差了一些。它在“总体营养”

指标上的4.2分,跟大米、面粉计算很好了,不过跟许多蔬菜的5分相比,就相当一般了。

南京市中西医结合医院药剂科主任陈磊口副主任药师介绍说,绿豆性味甘寒、无毒,有清热解毒、祛暑止渴、利水消肿、明目退翳、美肤养颜之功效。如果将绿豆添加一些相应的药物或食物做成药膳,不但味美,而且药用价值也很高,常食能起到养生保健、预防疾病的目的,但是绿豆煮水虽好,三类人却不适合喝。

第一类是属于寒凉体质的人,如四肢冰凉乏力、腰腿冷痛、腹泻便秘等,吃了绿豆反而会加重症状,甚至引发其他疾病。

第二类是老人、儿童以及体质虚弱的人。绿豆中的蛋白质含量比鸡肉还多,大分子蛋白质需要在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸,才能被人体吸收。这类人的肠胃消化功能较差,很难在短时间内消化掉绿豆蛋白,容易因消化不良导致腹泻。

第三类是正在服用各类药物的人。绿豆具有解毒作用,因此,病人服用的药物中,不论是中药还是西药,如果含有有机磷、钙、钾等成分,绿豆会与这些成分结合成沉淀物,从而分解药效,影响治疗。

为什么说“生茄子治肿瘤”也是瞎掰——

生吃茄子

其实和生吃其他蔬菜效果差不多

在张悟本的“理论”中,生吃长条茄子就等于吃降脂药,它不仅吸油,治血脂黏稠,还能治肿瘤。

“有不少朋友都来问,一直生吃茄子,是否能减肥。”张钟爱笑着说,如果你一直这么吃,当然能减肥,一直吃其他蔬菜,同样能起到这样的效果,茄子与其他蔬菜一样,在这上面并没有特别的功效。说吃这个就能等于吃药,是不对的,茄子和绿豆,都不算中药,只能是食品,一般医生开药方都不会用到他们,至于治肿瘤,没有听说过。

新世纪全国高等中医药院校规划教材《中医养生学》主编、南京中医药大学养生康复教研室主任郭海英教授告诉记者,茄子里面柠檬素的含量很高。每100克中即含维生素P 750毫克。维生素P能使血管壁保持弹性和生理功能,保护心血管、抗坏血酸,这种物质能增强人体细胞间的粘着力,增强毛细血管的弹性,减低毛细血管的脆性及渗

透性,防止微血管破裂出血,使心血管保持正常的功能,防止硬化和破裂,所以从这个角度说,经常吃些茄子,的确有助于防治高血压、冠心病和动脉硬化。

茄子含有龙葵碱,能抑制消化系统肿瘤的增殖,对于防治胃癌有一定效果。但是龙葵碱有一定的毒性,比如新鲜土豆中含有微量的龙葵碱,对人体没有危害,但发芽土豆的龙葵碱大量增加,吃了就容易引起食物中毒。老茄子,特别是秋后的老茄子还含有较多茄碱,对人体有害,不宜多吃。

至于吸油的说法,郭教授表示,茄子的食疗方中一般都是熟食,生吃茄子不代表就能吸身体里面的油脂,茄子中能吸油的物质主要是膳食纤维,而茄子是否吸油,跟茄子的生熟没有多大关系。因为吸油是靠膳食纤维来完成的,而温度并没有改变膳食纤维的理化性质,没有必要一定要吃生茄子。而且由于茄子属于寒凉性质的食物,消化不良,容易腹泻的人,不宜多食。

“高血压多补钙”也不全面——

高血压患者应补钙但不能补过头

张悟本给高血压患者的补钙推荐了一个标准值,女性3000毫克,男性4000毫克。这个标准值有科学道理吗?

南京中西医结合学会理事张明教授介绍说,钙是人体最多而重要的元素之一,是构成骨骼和牙齿的主要成分,并维持神经肌肉的正常兴奋性,参与血液的凝固过程,对多种生物酶具有激活作用等重要的生理机能。适量摄入钙对降压有一定的帮助作用,有研究显示,高血压患者每日摄入钙达1000mg,连用8周后,血压降低10-20mmHg;另一研究表明,每天饮用400g牛奶,增加1500mg钙时,可使约50%的高血压患者收到明显的降压效果。国外一项研究曾说,每日补充1000mg钙,有明显的预防高血压的效果,可使健康人群发病率降低30%。

对于健康人群或高血压患者,都应该适量增食含钙丰富的食物,比如牛奶、鱼虾、豆类、芝麻等,可以有效防治高血压。而且,高血压患者多吃鱼,还可以降低中风的可能性。

但张明教授同时提醒,任何事物都是一分为二的,补钙也不例外,适量补之有益,补之过量也会有害的。“女性3000毫克,男性4000毫克”的每日补钙剂量没有科学依据,而且如此过多地摄入钙剂甚至会对身体造成伤害。因为钙剂用多了会引起“异常钙化”,加重动脉硬化和高血压病情。因此,很多专家认为高血压患者慎补钙。

“异常钙化”,又称疾病性钙化或转移性钙化,是指由于钙在人体内代谢过程中出现异常,造成机体组织细胞发生钙化性的病理改变。如动脉血管壁的细胞钙化,致使血管硬化,弹性降低,引起高血压和心脑血管病等疾病;免疫细胞和系统钙化,可使免疫功能减退,抗病能力降低,使癌症等多种疾病的发生率增加;大脑、心肺肝肾等组织细胞发生钙化,就会引起这些脏器发生病变,严重地威胁人体的健康和生命。

“睡前吃白萝卜”利弊参半——

吃白萝卜利肺未必非得在睡前

在张悟本的理论里,白萝卜是和绿豆、茄子并列的三个最主要的食疗食材。

南京自然医学会养生康复专业委员会秘书长王城生副主任医师介绍说,吃白萝卜的确对肺有好处,但是吃白萝卜利肺未必非得在睡前,而且有些读者睡前甚至不宜吃白萝卜。

王城生副主任医师介绍说,白萝卜含芥子油、淀粉酶和粗纤维,具有促进消化、增强食欲、加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。白萝卜属于寒凉性蔬菜,体质偏寒的人不宜多吃;而且生的白萝卜刺激性比较大,眼睛容易充血、眼压高的人最好不要生吃。胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性胃炎、先兆流产、子宫脱垂等患者忌吃。

其实民间早有针对利肺的白萝卜食疗方,那就是冰糖萝卜饮,做法非常简单:把白萝卜洗



食疗确实能治病,但远不像有些人说的那样神

净,擦干水,在萝卜的上部1/3处横切一刀,上部1/3处放在一边,用小刀把下部中心掏空,在挖空处放入冰糖。再把切去的1/3白萝卜盖好,周边用牙签固定好,把萝卜放入密封罐,放入冰箱保存,五六天后拿出来,打开萝卜,里面的冰糖已化为浓汁。将汁水滗出,再加少许蜂蜜,即可做成冰糖萝卜饮。

“喝酸奶堵血管”其实很无知——

正确使用增稠剂不会对人体有害

张悟本认为,不要喝酸奶,酸奶的增稠剂会让血管堵塞。

江苏省生态学会的专家告诉记者,我们喝的酸奶中,并不是所有的酸奶都加增稠剂。酸奶中的稳定剂和增稠剂通常指能溶解于水,并在一定条件下充分水化形成黏稠、滑腻溶液的大分子物质,

又称食品胶。它是在食品工业中有广泛用途的一类重要的食品添加剂。退一步说,即使用了,只要按照国家标准来用,也不会对人体有害。国家GB2760《食品添加剂使用卫生标准》中,已经明确规定了酸奶允许使用的增稠剂品种和使用量。

“降压药吃出病”是片面之词——

是药三分毒全看你会不会合理用药

张悟本还有种说法,说降压药不但会扩张血管、造成脑溢血,它还伤肾,十个透析病人,九个半是药源性中毒而起,八个是长期服药的结果。

南京有关专家表示,是药都有三分毒,这一点不奇怪,但是不能因此不用药,掌握好利弊,合理把握分寸就可以了。

南京中西医结合学会理事、心血管病专家张明教授说,张悟本对药的理解有偏差,是片面之词,张悟本所说的扩张血管的降压药其实就是治疗高血压的血管扩张剂,一般来说有两大类。一类是间接舒张血

管平滑肌,包括 α 受体阻滞剂、钙拮抗剂和血管紧张素转换酶抑制剂,称为间接血管扩张剂。另一类直接作用于血管平滑肌引起血管舒张,称为直接血管扩张剂。只要正常使用,都是比较安全的。透析是使人体液内的成分(溶质或水分)通过半透膜排出体外的治疗方法,常用于急性或慢性肾功能衰竭、药物或其他毒物在体内蓄积的情况。但这不等于说急性或慢性肾功能衰竭的患者一定是吃药吃出来的,比如糖尿病、高血压也是诱因。

快报记者 安莹 刘峻