一健必读

食物相克?早被试验否定!

在网络上,涉及“食物相克”的内容时常可见。那么,“食物相克”的说法有没有科学依据?食物搭配“不当”是否会影响营养吸收甚至导致中毒?

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

1 “食物相克”会致死吗?

田螺和蚕豆同食会肠绞痛、兔肉和芹菜同食会脱水……“食物相克”的说法,引发一部分人对饮食的担忧。这种说法从何而来?

中国中医科学院西苑医院主任医师徐凤芹介绍,“食物相克”论在中国民间流传颇广,早在1935年,南京就有民间传说:香蕉和芋头混吃导致食物相克而中毒。

营养学界泰斗、南京大学教授郑集曾通过试验来验证“食物相克”导致疾病的说法。他搜集了民间传说中的184对相克食物,从中选择人们日常生活中同食机会较多的香蕉与芋头、花生与黄瓜、葱与蜜、烘青豆与饴糖、鳖与马齿苋、蟹与柿、蟹与石榴、蟹与五加皮酒、蟹与荆芥、鲫鱼与荆芥、鲫鱼与甘草、牛肉与粟、皮蛋与糖等13组食物,让动物和人试吃,在食后的24小时内,所有被试验的动物及人的表情、行为、体温、粪便颜色与次数等都正常,“食物相克”导致中毒的论调被推翻。

针对“羊肉忌西瓜,鸡肉忌菊花,同食则中毒”的说法,中国农业大学营养与食品安全系副教授范志红认为,所谓“相克”的说法可分为两类:一类与“降低营养吸收”或“造成某种营养素破坏”有关;另一类与中毒、生病等有关。前者几乎没有危害性,而后者因食用某些食物出现危害是有前提的。以虾和维生素C同食为例,虾含有浓度很高的“五价砷化合物”,维生素C会把它转化成剧毒的三价砷即砒霜。实际上,100毫克至200毫克的砒霜才对人有致命危险,而我国一般鱼类砷含量标准是每公斤0.1毫克。

2 有些食物同吃为何引发不适?

人们吃某些东西后有时会导致肠胃不适、皮肤瘙痒甚至食物中毒。这是“食物相克”引起的吗?

“这种症状与食物不卫生、含寄生虫、烹饪方法不当以及个人体质等有关。”上海东方医院中医科主任张春燕表示,在多年的行医经历中,她从没碰到因“食物相克”导致死亡的案例。对于网传“食物相克”致病的原因,可分为两类:一是源于现代科学中的化学理论;二是食物寒热温凉搭配,如大热食物同食会上火。

北京中医药大学养生康复系主任林殷将163种统计到的所谓相克的食物进行归类分析,他发现这些食物有五个特点:一是外来物种比较多;二是肉食类尤其是水产品类占比较高,这类食品富含高蛋白,易腐败和感染寄生虫,也容易引起人体过敏;三是生食类食品;四是发酵食品如腌菜等;五是食用菌类,有可能因误食而引起食物中毒等。上述食物如果食用不当,就会出问题,与同食无关。

“食物中毒和‘食物相克’不是一个概念。”北京朝阳医院营养科营养师宋新说,食物中毒,是指某种食物中含有害物质,如不洁食物、毒蜂蜜中毒、河豚中毒。而所谓的相克是指食物相互作用,对人体产生不良作用。他在医院工作十多年,没有遇到因“食物相克”来治疗的病人。

“对于某种食物来说,只有不适宜的体质,没有相克的食物。”张春燕认为,有些人肠胃功能弱,对于同食两种食物可能引起的不良反应,传闻存在误导和夸大。

对于大家比较了解的吃海鲜喝啤酒会诱发痛风的说法,上海市营养学会理事、复旦大学附属中山医院营养科主任高键认为,海鲜和啤酒都属于高嘌呤食物,单独吃、与其他食物一起吃,都可能引起敏感人群痛风发作,与相克无关。

3 “食物相克”论为何盛行?

徐凤芹说,食物之间搭配不当,中医古籍称为“食物相反”。食物相反,反的是物性或食性,与“食物相克”这种夸张的概念完全不是一回事。根据中医概念,物性叠加出现副作用的“相反”因人而异,也是有前提的。比如,螃蟹是寒性的,柿子也是寒性的,两个寒性的食物放在一起,如正好赶上虚寒体质的人,就可能导致腹泻。

对于“食物相克”说盛行不衰的原因,徐凤芹认为,这是由于许多人对传统中医理论缺乏深刻理解,仅根据自身的日常生活经验,将饮食、生活中出现的不适症状归为“食物相克”。

林殷指出,“食物相克”说一直盛行不衰,说明这些年我们的健康教育出了问题。这提醒我们要普及科学的健康知识,让老百姓懂得食物的常识特性。

范志红说,中医其实是说,如果吃不合体质的食物,或者营养搭配不合理,或者食用量不合适,就是损害健康的吃法。每个人体质不同,饮食上的禁忌也有很大差异。绝对、统一的禁忌说法很不科学,会影响膳食多样化,对健康不利。

(据《人民日报》)

健议堂

板蓝根非保健品勿滥服

板蓝根虽然是一味良药,但不是每个人都适宜服用。

从药物的性味讲,板蓝属寒凉之品,故用于治疗实热之症,若长期大量使用,容易伤及脾胃。

从辨证用药讲,也要根据病情的不同区别对待。以感冒为例,同样是感冒,有风热感冒、风寒感冒、时疫感冒(流行性感冒)、体虚感冒等多种类型,临床用药完全不同。板蓝根药性寒凉,属于清热解毒药,适用于治疗风热感冒和流行性感冒。

即使同样是风热感冒,不同患者也存在夹湿、内热等个体差异,板蓝根较适于体内蕴热的风热感冒,对于风热夹湿感冒的病人就不太适合,服用时要注意以下几点:

1.只适用于风热感冒、流行性感冒等热性疾病的治疗,风寒感冒、体虚感冒和其他类型感冒不宜使用。

2.对于由支原体、肺炎衣原体和军团菌等引起的上呼吸道感染无效。如果不能确定本地区的流感病原体,随意使用作为预防用药未必能起到良好的效果。

3.作为预防用药时注意服用剂量和服用时间,不要大量服用和长期服用,服用时间以3天为宜。

4.过敏体质及脾胃虚寒患者应谨慎用药。

5.购买板蓝根饮片时要选择一些知名的药店,选择板蓝根的中成药也最好选择知名药厂生产的,防止购买到假药、劣药,从而出现中毒现象。 (据《汕头都市报》)

养生有道

腰酸背痛莫大意

办公室人群,久坐会引起腰酸背痛,其实这是肌肉过度疲劳引起的。专家提示,肝血充足,筋骨就会得到很好的滋养,能起到减轻、缓冲、分解骨骼所承受外力的作用。

■建议一:注重肾精补充

其一收缩、提肛锻炼,坚持几秒甚至更长时间,腰骶部就会有明显的充盈感。如果每天能做100次,久而久之,就会感觉经络间有流动的气体;其二热水浴足,可以在热水中加些补肾的中药如首乌、黄精、补骨脂、仙灵脾等,但用药剂量不宜超过250克。

■建议二:别让肝血不足

适当吃些枸杞、桂圆等补充肝血的食物,每天可抽空按摩足三里,位置在外膝眼下3寸,胫骨外侧约一横指处。每天3次,每次5分钟。

■建议三:防止反复劳损

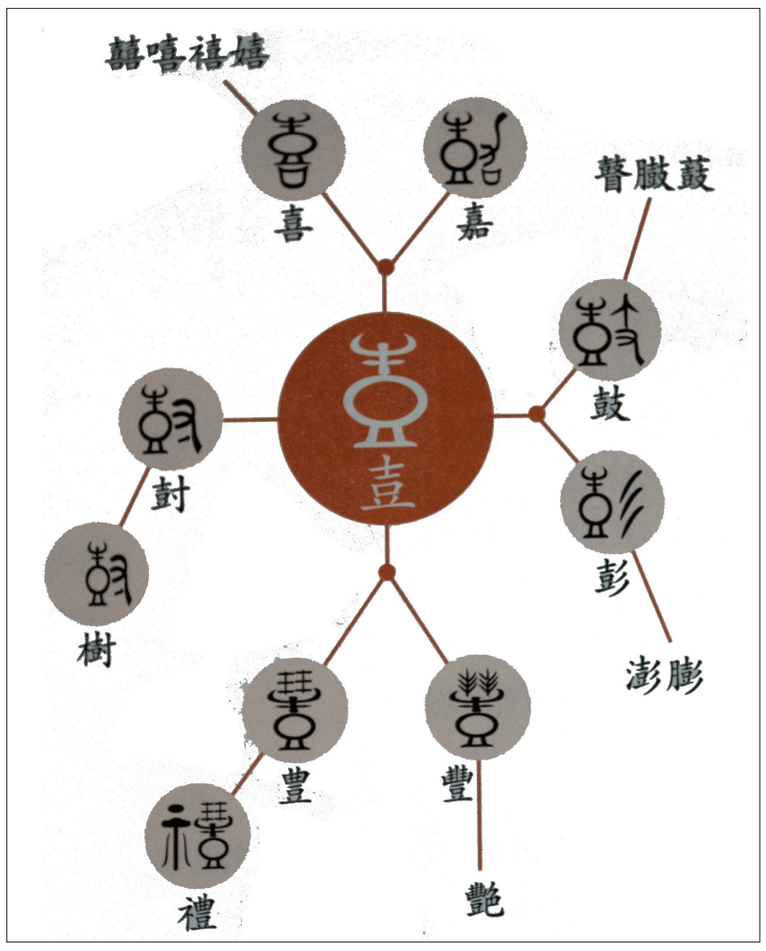
劳损切勿反复,可以将跌打丸用白酒调成糊状后,每隔1天至3天用来按摩局部或周围;每隔3小时在平路上行走3分钟至5分钟,可以帮助腰背酸痛部位的肌肉运动,以促进局部损伤加快愈合。 (据新华网)

读 家

12 “壹”的衍生字

中国之牛皮大鼓渊源久远,殷墟出土的土鼓,就是以陶土做鼓框,其上以皮革覆盖之大鼓。“壹”的构型很像古代的建鼓,汉朝古墓中有不少的石砖画像上皆有槌打建鼓的庆典,画像中的建鼓构型与商朝的青铜建鼓构型相当一致,都是有脚架的大鼓,大鼓上面有各种不同造型的装饰,也有的并无任何装饰。

注:为保持汉字间架、字形与象形文字的一致性,此处保留繁体字,以保证更舒适的阅读体验,读者可在内文中查阅相关简体字。



17 危险来自邻人?

“共时性”的确认是最令考古学家头疼的事。由于考古学上的一期可逾百年甚至更长,所以同属一期的遗存并不一定具有“共时性”。这些使用期短暂的城址,究竟是否同时存在过,颇难敲定。对历史事件和绝对年代的把握本来就不是考古学的强项。随着年代学的长足发展,仰韶-龙山时代遗存的碳素测定年代有趋晚趋短的倾向,既往的推定与最新的数据可能相差200年。由于种种因素的限制,使得各城址的标本采集和测定难以统一实施并放到同一平台上比较。就龙山时代而言,精确到百年就显得捉襟见肘。宜粗不宜细虽属无奈,但往往被考古学家奉为准则。

另外,我们在上文中已对遍布中原各地的聚落群作了梳理。尽管它们在日用陶器等方面有若干共性,但同时又表现出很强的地域性。尤其值得注意的是,这一时期在整个中原地区并没有发现超大规模的、具有跨区域影响力的中心聚落,没有显著的区域整合迹象。由是,也就难以想象整个中原集团在其东部“边境”一带会建立起统一有效的防御系统。

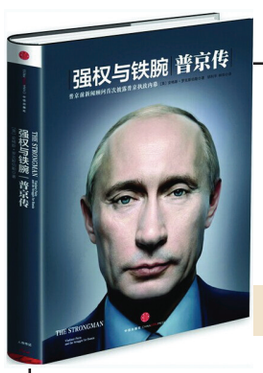
西北大学钱耀鹏教授曾提出中原地区龙山时代“以城址为中心的扇形聚落群结构”概念,指出这些城址并不在所属聚落群的中心部位,而是偏于一侧,处于扇心位置。他进而根据扇形聚落群所具有的对抗性极强的特点,推测这种结构“须是在长期而比较激烈的对抗局面下形成的,而且须以超越聚落群的社会组织存在为前提条件”。“超越聚落群的社会组织”的存在,也有待进一步探究。

已有学者指出没有发现城邑的洛阳盆地,其社会分化程度也不似嵩山东南的颍河中上游高。后者的聚落群在龙山文化晚期规模急剧扩大,而其他地区则基本保持稳定。从仰韶时代到二里头时代,“中原腹地区域聚落群的发展重心逐步由洛河中游地区、颍河中上游地区等中原的‘边缘’区域转移到作为中原腹地中心的洛阳盆地”。的确,二里头都邑在洛阳盆地的出现具有突发性,缺乏源自当地的聚落发展基础,应当不是洛阳盆地龙山文化社会自然发展的结果。

也就是说,如果把城址集中出现的中原东部地区看作是一个大集团的“前线”,那么其后方的中原腹地的中心区域迄今并没有发现一个足以统御全境并必须拼死保卫的中心。

目前,更多的学者认为,城址产生的主要原因应是聚落群之间的紧张关系。赵辉教授的解读是,“危险首先出现在规模和城址相当乃至更大,且内部结构大致相同,却无城垣建筑的附近村落之间的可能性甚大,而未必从一开始就来自距离更远的集团。只是随着在一系列冲突中的某个聚落,譬如平粮台或古城寨最终取得了在整个聚落群中的支配地位后,越来越多的紧张关系才逐渐转移到更大的群体之间来了。这似乎是目前资料所见有关中原早期国家形成的方式”。

BOOKS 新书快讯



★作者:安格斯·罗克斯伯勒(英)
★出版社:中信出版社

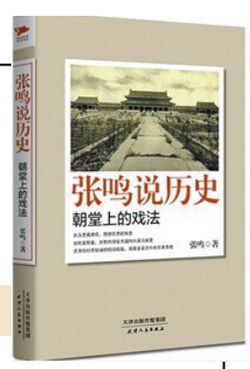
《强权与铁腕:普京传》

“他的眼神里透着阴郁,直穿你的内心。”与普京面对面的人都会有这种感觉。作为普京的前新闻顾问,作者采访了100多位政府高官和外交人员以及跟普京私交甚密的各色人等,获得了大量第一手资料。该书首次揭开普京不为人知的多面个性和运用自如的政治铁腕:如何通过经济改革恢复国力,让俄罗斯人重新找回大国自信;如何用铁腕打压国内寡头,构建行之有效的国家统治机器。

★作者:让·安泰尔姆·布里亚·萨瓦兰(法)
★出版社:光明日报出版社

《厨房里的骑士》

“开发一款新菜肴远比发现一颗新行星更让人感到幸福。”法国传奇政治家和美食家萨瓦兰将自己跌宕起伏的一生化作美食奇谈。该书分为两部分,第一部分作者透过有趣的吃喝现象,深入剖析人类饮食习惯,还原美食文化的科学内涵;第二部分记述了作者在世界各地与美食有关的奇特经历。



★作者:张鸣
★出版社:天津人民出版社

《张鸣说历史:朝堂上的戏法》

该书是张鸣最新的历史考评文集,张鸣系中国人民大学政治学系教授、博士生导师。他对历史有独到见解,能把正史中的乱弹和野史中的真相直观地呈现出来,并附以时代特色和独特观点。该书以小见大,以点带面,辐射出整个中国的发展脉络和历史变迁;说的虽是朝堂,折射的却是大国的兴衰与蜕变。