

科学、辩证地看待“发物”

■ 赵奕笙

“民以食为天”，中国人在“吃”的上面有不少讲究，生活中不仅喜欢“以食养生”，也常会听到一些“饮食禁忌”，比如经常听到的“发物”。特别是在生病、有伤口的時候，我们总会听到“这个是‘发物’，不能吃”的叮嘱。据说，吃了“发物”，会让伤口不愈合，疾病加重。真的是这样吗？

什么是“发物”

实际上，现代医学中并没有“发物”一说，“发物”是中医提及的概念——像动风生痰、发毒、助火、助邪之品，容易诱发旧病、加重新病的，都被称为“发物”，而且更多的是前人根据生活经验总结而来的。举例来说，有人吃了鱼虾，会出现皮肤瘙痒、长疹子的过敏现象，于是就将鱼虾归于“发物”；有人吃多了荔枝、橘子，喉咙会发干、疼痛，这些水果也就成了“发物”。

现代营养学看“发物”的致病机制

虽然现在医学中并没有“发物”一词，但其实通过现代营养学的视角也可以解释“发物”的致病机制：

激素

一些动物食材中含有大量动物激

素，即使是在煮熟之后，其合成激素的基本物质仍然存在，进食后，有可能会促使人体内的某些机能亢进或代谢紊乱，对内分泌或血管、神经系统有激发或兴奋作用。

过敏

许多蛋白质食物，如畜禽、鱼类、海鲜、蛋、奶和某些蔬菜、水果均含有较多的生物活性物质，进入人体，对有些人来说有可能作为过敏原来引发变态反应性疾病。

刺激

刺激性较强的食物，如酒、辣椒、葱、蒜易引起炎症扩散，伤口难愈合。

看待“发物”因人、因病、因治法而异

“发物”的范围很广泛，几乎涉及大家日常饮食的方方面面。若盲目忌口，反而会造成营养不良。中医讲究辩证，“发物”亦是如此。也就是说，对于“发物”是否需要忌食，通常因人、因病、因治法而异。

因人而异

对健康人来说，所有的食物都不是“发物”。生病之后，那些会引起疾病复发或加重的食物才是“发物”。另外，也根据体质的不同而异，如梨能滋阴降燥，但对于体质虚寒的人而言，其

性味偏凉，是一种冷积“发物”。

因病而异

腹泻、便秘、胃肠功能不好的患者，葱、姜、蒜等辛辣食物和糯米、油炸食品、烧烤等食物就是“发物”；过敏患者（如荨麻疹、湿疹），海鲜、鱼、虾、蟹、鸡蛋等食物就有可能成为“发物”；痛风患者，嘌呤含量高的食物，比如海鲜、豆类、紫菜、香菇等就有可能成为“发物”。

因治法而异

术后患者气血亏虚，不适合食用烟酒和腥燥、生冷的食物；服中药的人要注意药食禁忌，如人参忌服萝卜、半夏忌服羊肉等。

用对“发物”也可以防病

汉代张仲景在《金匱要略》中讲到：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则补体，害则成疾。”换句话说，对每个人来说，“发物”是不一样的。如果把“发物”的功能反过来用，可起到防病的效果。

发热之物：适合脾胃虚寒者

如葱、姜、韭菜、胡椒、羊肉、狗肉等温热、辛辣易助热上火的食物，对于热性体质、阴虚火旺者虽不适宜，但是脾胃虚寒者，常年手脚冰冷的寒性体质者吃了却有好处。



发冷积之物：适合阳虚内热者

如西瓜、柿子、冰糕、冬瓜等性凉之物易损伤人体阳气。对于脾胃虚寒、寒症体质人群不宜多吃，但是对于实热体质的人群，尤其在夏季，冷积“发物”是比较好的降火良方。但要注意不能多吃，以免过度伤阳。

动气血之物：能通经活络、活血化痰

动气血之物，如胡椒、辣椒、桂圆、羊肉、狗肉、白酒等，易迫血外出，一般对于各种出血性疾病的患者不适合食用。但是这些食物有非常好的通经活络、活血化痰的作用，适当食用对防治血瘀型头痛、肩周炎及部分种类的风湿性疾病有作用。

发风之物：能补充营养

如海鲜、鱼、虾、蟹、鸡蛋、香椿芽等易使人生风、疾病扩散、加重皮肤病变。患有荨麻疹、湿疹、中风、过敏性疾病者及痛风患者不宜食用。但是对于普通人群而言，海鲜富含优质蛋白质，是良好的营养补充物质。



夏季吃姜好处多

■ 杨力

“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”这句俗语相信很多人都耳熟能详。但如果说到夏天究竟该如何吃姜，估计很少有人清楚。以下几种生姜吃法可以有效缓解身体不适，尤其适合夏季食用。

醋泡姜：健脾胃促消化

天气炎热导致很多人吃饭没有胃口或者消化不良，其实每天吃片醋泡姜便可使上述症状得到缓解。生姜具有独特的辛辣味，可以刺激味蕾，健脾开胃，而醋有开胃活血的作用，用醋泡姜能更好地发挥调理脾胃的作用，适合脾胃虚寒和消化不良的人食用。做法：将鲜姜切片，用米醋浸泡，加少量糖和盐，三天后即可食用。

姜入凉菜：抑菌抗氧化

凉拌菜是很多人夏日餐桌上必备的菜品，可以在拌凉菜时加点姜末或姜丝。因为姜性温和，可以中和凉菜的寒性，驱除人体内的寒气，并且还有一定的抑菌作用，有助预防食源性疾病。另外，生姜是一种非常有效的抗氧化剂，可以抑制体内过氧化脂质的产生，起到延缓细胞衰老的作用。

生姜茶：预防空调病

在空调房时间太长容易受寒，加上一直不出汗，会使人头痛、恶心，还会出现食欲低下、腹泻等症状。生姜具有温中散寒、发汗解表的作用，用生姜泡茶对预防和治疗“空调病”非常有效。姜茶的

做法：取生姜3-5片，用沸水冲泡即可。需要提醒的是，生姜茶一定要趁热喝，因为“空调病”是肺胃受寒导致的，一定要喝热姜茶才能驱散体内的寒气，帮助身体出汗。

红糖姜汤：缓解风寒感冒

夏季气候多变，不少人因此得风寒感冒，表现为畏寒、流清鼻涕等。生姜性温，恰是风寒“杀手”，有发热、祛风、散寒的作用。而红糖与姜搭配，可改善体表循环，缓解风寒感冒症状。红糖姜汤的做法：取生姜10克、红糖15克，将生姜洗净切丝，用开水泡5分钟，文火熬2-3分钟，加入红糖搅拌均匀即可。需要注意的是，红糖姜汤只适用于风寒感冒患者或淋雨后胃寒患者，不能用于暑热感冒患者或风热感冒患者。

除此之外，姜虽有非常高的食疗和药用价值，但也不是人人都适合吃，下面几类人尤其要注意：一是手脚心发热的人。这类人属于阴虚体质，是体内津液不足所导致。而生姜性温，会容易耗损津液，还会出现口干、眼干、心烦易怒、失眠等症状。二是肝炎病人。常吃姜会加重其症状，因为生姜引起的燥热对炎症的消除不利。三是口臭的人。中医认为口臭是由胃热所致，生姜性温，胃热的人吃会加重原有的症状，甚至引起牙痛、头痛、痔疮出血等症状。四是便秘人群。因为便秘多属于肠热，此时如果过食生姜，会加重便秘症状。

4类人不宜喝鸡汤

■ 可可

对很多人来说，鸡汤不仅仅是餐桌上的一道佳肴，更是日常养生滋补品。鸡汤虽好，有些人还真吃不得。其实鸡汤中蛋白质含量较少，脂肪含量比较高，特别是饱和脂肪酸。因此，下列这4类人就不太适合喝鸡汤：

1. 有消化道疾病的人。比如胃溃疡、胃出血、胆囊炎、肠梗阻等患者，普通人在反酸、呕吐腹泻、腹痛腹胀时也不建议喝。

2. 高血脂症患者。高脂肪食物会进一步促进胆固醇水平的升高，容易加重高血脂、动脉硬化等疾病。

3. 肾功能不全的人。鸡汤中含有含氮浸出物、小分子蛋白质等，急慢性肾炎、尿毒症等肾功能有障碍的人不宜喝，以免加重病情。

4. 尿酸高的人。除了海鲜，鸡汤中的嘌呤也不少，所以高尿酸人群，特别是痛风患者不宜喝。

儿童防近视从少糖饮食开始

■ 黄梨煜

摄入过多糖分不但会增加儿童龋齿和肥胖的风险，也可能增加近视的发生风险。

《中国居民膳食指南(2016)》指

出：我国居民糖的摄入主要来自加工食品，儿童青少年中，含糖饮料是添加糖的主要来源。

添加糖是指人工加入到食品中的糖类，常见的有蔗糖、果糖、葡萄糖、果葡糖浆等。日常生活中常见的白砂糖、绵白糖、冰糖和红糖都是蔗糖。另外，多数饮品的含糖量在8%~11%，有的高达13%以上。含糖饮料虽然含糖量在一定范围内，如果饮用量大，很容易在不知不觉中超过《中国居民膳食指南(2016)》推荐每天摄入糖50克的限量。

所以，要想防止儿童近视，首先应从养成良好的膳食习惯开始，不挑食、不偏食，合理搭配，保证营养均衡。其次，适量食用蛋、奶、肉、肝脏，每周食用2-3次海产品，多食豆类及新鲜蔬果等食物。此外，还应不喝或少喝含糖饮料，少吃糖果和高糖食品。

