

“吃啥补啥,以形补形”,为何在实际生活中出了问题,有些甚至效果相反?问题到底出在哪儿?看来,还是要从现代医学入手,请专家帮我们揭开谜底。

人吃猪尾巴为什么长不出尾巴

老人家喝骨头汤反而坏了骨头的原因找到了

前文说到的陈大妈在股骨头出现问题之后,喝了那么多的骨头汤,啃了那么多的骨头,不仅没使病情得到好转,反而越来越糟了,难道,骨头汤反而是股骨头坏死的元凶?

《发现周刊》记者请教了江苏省医学会南京市骨质疏松与骨矿盐疾病委员会主任委员、鼓楼医院骨科专家林华。

人们习惯性地认为,骨伤患者要多喝些骨头汤,能以骨补钙,加速骨伤早日愈合,其实这种观点有失偏颇,林华说,“很多人可能不知道,骨头汤并不适合中老年人喝,而且常喝骨头汤不仅对骨骼没有好处,反而会造成危害。”

归根到底,是什么原因造成陈大妈的病情加重呢?原来,骨头汤里含有大量的脂肪颗粒,这些脂肪颗粒会在她的血管内聚集,阻塞了股骨头坏死附近的血液供应,营养供给等,时间一长,病情反而会加重。

除了股骨头坏死,骨折早期的病人也是骨头汤喝得越多,骨折愈合得就越慢。原来,骨由有机质和无机盐两大类成分组成,其中的有机质主要是胶原蛋白、氨基多糖及糖——蛋白质复合物,其功能是使骨头具有弹性。而无机盐主要有钙和磷,可以使骨质坚固。

骨折后,骨的再生愈合一般分早期、中期和晚期三个阶段。早期一般在骨折后的头半个月,在这段时间里,骨头的断端及附近会形成血肿,新生的毛细血管从四周侵入,逐步形成肉芽组织,再转化为纤维组织。这时候骨的愈合并不需要钙质、磷质的参与,而是需要有机质的参与。

而骨头汤主要补充磷质、钙质,这时候食用油腻的骨头汤,不但有伤胃口,而且大量钙、磷会使骨内的无机成分增高,钙、磷代谢失调,使骨质内有机骨胶原生成受阻,阻碍骨折的早期愈合。所以在这一时期,病人食用骨头汤是有害无益的,倒是应该适当补充猪蹄、皮冻等富含胶原蛋白的食物,及蔬菜、水果等富含维生素的食物。

也有观点认为,骨头汤中的钙含量其实是最低的,单纯靠喝骨头汤达不到补钙的目的。有资料显示,一碗骨头汤中的含钙量仅有1.9毫克,更缺少具有促进钙吸收的维生素D。如果仅靠喝骨头汤来补钙的话,每天至少要喝400碗骨头汤,才能保证一个更年期女性所需要的钙量,这显然是不可能做到的。因此,有的专家就认为,骨折后想补钙,喝骨头汤还不如吃鸡蛋呢。

因为人体就像一部精密的机器,为了维持各种器官和系统的正常运作,就需要用各种营养来给人体“加油”。这是一个很复杂的过程,如果想当然地“吃什么补什么”,不但达不到预期效果,还有可能

对身体造成不必要的伤害。

馒头进嘴跑得比奥运冠军还快?

要搞清楚这个问题,首先要搞清楚食物被人吃掉以后,是怎样在人体里变成身体需要的成分,与人融为一体的。

南京市中医院消化科主任金小晶以馒头为例,为记者详细地介绍了食物在人体内的消化吸收过程。

一个馒头进入口腔之后,先要经过牙齿的嚼碎,舌头的搅拌,然后通过咽喉的吞咽进入食管。这个食管像一根柔软的水管,把口与胃肠连了起来,它的最大作用是通过蠕动,将馒头推送到胃里。那它究竟有多长呢?吃下去的食物,要多久才会“旅行”到我们的胃里?

金主任介绍说,我们的食管长20厘米左右,大概就是嘴巴到肚子上最上端的距离。馒头吞咽后进入食管上端,食管肌肉立刻发生波形蠕动,使馒头沿食管下行至胃。这时馒头的“行走”速度为每秒2~5厘米,这基本相当于一朵樱花从树上落下来的速度。换句话说,从我们咽下这口馒头开始,到它抵达食管腹段末端约需9秒,这相当于奥运会百米冠军博尔特跑完100米的时间。

当然了,食物在食管内移动的速度,还取决于食物的状态。固体食物走得最慢,糊状食物稍快些,如果是喝一口水,那它在食管中只需1秒钟便到达食管下端。而我们在躺着的情况下,食物也能因蠕动进入胃中,但移动较慢,所以妈妈总是叫我们别躺着吃东西。

经过食管之后,馒头就来到了胃,暂时存在这里,有待慢慢消化。胃是消化道中一个最大的部位。我们常说的“大肚能容”,实际上说的也就是胃。

在食管和胃的交界处,有个成锐角状的贲门,人体吃进馒头时,贲门就会打开,等馒头进入胃里后,贲门就会收缩,把口子关起来,活像个老鼠笼子。对于这片馒头而言,贲门就是鬼门关,进去了就再也出不来。所以即便我们吃饱后玩拿大顶,那些食物也不会再原路返回,这就是贲门的功劳。

馒头来到胃部,胃液就开始工作了。胃液的酸性很强,所以又被叫做胃酸。在人体看到馒头时,胃液就跟口水一起开始分泌了,等到馒头进入胃内,胃液的分泌达到高峰。胃的收缩蠕动使馒头与胃液充分混合,形成像粥一样的食糜,然后一小点一小点送到小肠里去。

食糜到达小肠以后,又加入胆汁、胆汁、胰液等具有消化作用的液体,它们可以把馒头进一步消化,成为人体可以吸收利用的养料。养料由小肠内的绒毛吸收。随着小肠的蠕动,食糜不断往下走。当到达小肠末端时,食糜中的绝大部分养料已被吸收,只剩下一些残渣。而这些残渣,最终来到大肠。



吃啥?咋吃?真让人头疼!(资料图片)

大肠把馒头残渣中的水分进一步吸收,最后的那点东西,连同那些肠粘膜的分泌物、脱落的肠上皮细胞和大量的细菌,一起被排出体外。

小肠面积为何要比别墅的客厅大许多

就这样,这个馒头为身体的正常运作贡献了它的一切。我们知道,馒头的营养主要是在胃和小肠被吸收的,但到底是如何被吸收的呢?如果我们吃进肚子里的是一个不干净的馒头,除了馒头本身的营养物质,还携带了可怕的细菌,这些细菌蒙混过关,追随着馒头也进入我们身体内,这时该怎么办呢?

金小晶主任告诉《发现周刊》记者,馒头被消化后,能形成各种消化产物以及水、无机盐和维生素等,通过胃、肠的粘膜上皮细胞而进入血液、淋巴。如果不幸有细菌随着馒头混入我们体内,那我们的身体也自有对付它的方法。这个时候,胃酸就会发挥它的一大用途,就是自动激活胃蛋白酶原,使其转变为胃蛋白酶,并为胃蛋白酶发挥作用提供适宜的酸性环境,杀死细菌。

胃酸的作用仅仅如此吗?当然不会那么简单。当胃酸进入小肠后,还可促进胰液、胆汁及肠液的分泌,有助于小肠对馒头中的铁、钙等物质的吸收。

我们的胃只能吸收少量的水、无机盐和酒精,绝大部分营养物质是在小肠内被吸收的。这又是为什么呢?金小晶告诉记者,这是因为,食物在小肠内停留的时间较长,一般是3~8小时,有充分的吸收时间;而且小肠是消化管中

最长的部分,全长约3~5米,再加上小肠粘膜上有大量的环状皱褶、绒毛和微绒毛存在,使小肠粘膜的表面积增加600倍,达到200平方米左右,这是一个惊人的吸收面积。

馒头经过在小肠内的消化作用,已被分解成可被吸收的小分子物质。在小肠内除大部分的甘油、脂肪酸被毛细血管吸收外,其余的各种营养物质都被毛细血管直接吸收进入血液。之后,大肠又吸收掉馒头最后一点水分、无机盐和部分维生素。

一直到这时,这个馒头的营养才被最大限度地吸收了。就算到了最后,它所形成的粪便要么肥沃了培育它的土地,要么到了沼气池,变废为宝。可以说,馒头真正做到了全身心地奉献了自己。

喜欢吃猪尾巴会长出尾巴么?

如此看来,人吃的馒头,到身体里头,最终根本就不再是馒头了,那么,“胃痛就要蒸猪肚子吃”“心脏病吃猪心”“骨折了就要炖筒子骨吃”“贫血了要多吃猪肝”“阳痿要吃狗鞭”等等说法,到底有没有道理?

江苏教育学院营养学教授翁德宝告诉记者,“吃啥补啥,以形补形”是有一定道理的,但在这个问题上要具体问题具体分析,不能单纯地照方抓药。比如说“吃脑补脑”,动物的脑组织含有比较多的磷脂和鞘磷脂,这些对于脑细胞的生成来说是原料,但是人的神经细胞在3岁左右已经基本发育完成,也就是说,这时候提供再多的原料,也不能促进脑细胞的增多,相反只能跑到它不该去的地方,起到不该起到的作用。从这点来说,吃脑并不补脑。而且,动物的脑组织属于高胆固醇食物,对患有高血脂、动脉硬化等疾病的人而言,过多食用高胆固醇食物会加重病情,甚至诱发中风等心脑血管疾病。

而“腰子补肾”也不是万能的,如果是患有肾炎、肾血管性疾病等慢性肾病的患者,特别要注意少吃高蛋白、高胆固醇、高嘌呤食物。动物内脏,恰恰是最不能吃的。

但是对“以血补血”的观点,翁教授还是表示赞同的。铁是人体必需的微量元素,主要存在于血红蛋白中。动物血液中含有丰富的铁,而且是血红素铁,更加容易被人体吸收。黑木耳、海带、芝麻等含铁也较高,但这些食物中所含的铁为非血红素铁,吸收率比较低,因此,吃动物的血液来补血,作为缺铁性贫血的食疗方式,是非常可取的。然而,动物血制品虽然营养价值较高,但是由于动物血液的成分比较复杂,而且还有滑肠作用,虽然不会造成腹泻,但是也不能常吃。

至于人们普遍认为的吃“鞭”能增强性功能,翁教授则指出,性功能与性激素有较大的关系,而性激素的产生以胆固醇作为前提物质,多进食胆固醇有利于促进性激素的合成。而动物的睾丸、“鞭”是动物性激素产生的器官和扩充血管丰富的海绵体,认为吃了能增强性功能,那是心理作用大于实际作用。而且中医还讲究一个阴阳调和、阴阳平衡,比如有的人是阳盛阴虚,盲目食用这些壮阳的东西,阳上加阳,反而对身体不利。

从动物器官提取药物比直接食用更科学

看到这儿,你心中也许会产一个更大的疑问,“吃啥补啥”这玩意儿一会儿灵一会儿不灵,对这个人灵对另一个人又不灵,也太神秘了吧?著名食疗中医专家、江苏省中医院的史锁芳主任说,民间流行的“吃啥补啥”说法,都是根据中医“以脏补脏”理论提出的调治方法。这种说法有一定道理,而且已被证实是切实可行和有一定疗效的。其实,从古代开始,就有了“以脏补脏”的理论,没必要把它看得过于神秘。

而根据“以脏补脏”的理论,结合现代科学技术,其运用也越来越广。比如,现在用猪的胃内粘膜,可制造胃膜素与胃蛋白酶,胃膜素是抗胃酸的胃壁保护剂,用于治疗溃疡病和胃酸过多;胃蛋白酶助消化,可治食欲不振、消化不良等。从动物心脏中提取细胞色素C、心激素、辅酶A等,已广泛应用于临床治疗心脏及其他疾病。骨中含骨髓、骨细胞、钙、蛋白多糖等物质,这些均可促进人的骨折愈合。肝含有多种营养成分,其中维生素A可治盲目(痘盲);所含“铁”可治贫血;所含RNA可治肝

炎、肝硬化。用肾中提取的特异性细胞生物球治疗慢性肾炎,疗效颇佳……

所有这些,都是对古代“以脏补脏”理论的进一步发展运用,而且逐渐揭示并证实了“以脏补脏”学说的科学道理。

现代人把“心肝脾肺肾”都搞错了?

史锁芳说,“以脏补脏”的理论是中医乃至中国文化中重要的“取象比类”思维的延展,它是一种取于形象归于抽象再用于形象并辅以生活经验矫正的方法论,“以脏补脏”它不单是“补”,而是通过动物内脏所含的物质调控人体有关脏器的生理功能,达到治疗疾病的目的。

而且,中医上所讲的心、肝、脾、肺、肾,并不是我们现在所认为的这些内脏器官,中医所说的肾、脾等五脏六腑和我们所想的并不完全是一回事。中医的五脏六腑理论主要是一种功能定位,比如肾并不是独立的肾脏,而是泛指泌尿系统,包括膀胱等,脾也不是指独立的脾脏,而是泛指消化系统,包括胃等。

这样说来,“吃啥补啥”、“以脏补脏”的含义就更广了,如果单独理解为“吃猪腰子就补肾脏这个器官”、“吃猪心就补心脏这个器官”,这显然是一个误读。

“吃什么补什么”犯了什么错误

那么,想要让“吃啥补啥”发挥最好效果,应该怎么做呢?

史锁芳说,必须强调“以脏补脏”并不是完全可以全套照搬,更不能滥用,否则会有损健康。这是因为许多动物脏器是代谢和分泌激素的重要器官,它们往往含有高浓度的毒素、有害物质、以及某些激素,这些物质对人体是有害的。“以脏补脏”主要是调治、调理相应脏腑功能的匮乏并由其而产生的一些功能失调病症而已,临床上可以作为辅助治疗或食疗调养的辅助措施之一,切忌机械硬套,望文生义。

正确的“以脏补脏”方法,应该根据中医的辨证治疗的观念,根据自己的病症,来选择适合自己的方式进补,要认识到,并不是所有的人吃了肝就补肝,吃了肾就补肾的。

本期主笔 张星 见习记者 张荣

请上期“双胞胎小屋”专题的线索提供者王先生速至本报,领取线索费1000元。

发现周刊重奖征线索

请您将所知道的神秘离奇事情,或令您迷惑的见闻谜团,提供给《发现周刊》,让我们一起发现,并把我们的发现告诉更多读者。线索一经采用,重奖1000元。爆料电话:025-84783552。爆料信箱:citystar111@163.com