

大蒜能降压抗癌？ 关于大蒜的这些疑问一次说清

□本报记者 林颖 设计 李钊铭

大蒜作为一种调味品,在日常饮食中时常可见它的身影,炒菜、吃饺子、蘸料……民间也流传着大蒜抗癌、降压、杀菌等多种功效,事实真的如此吗?本期【九点医刻】跟着福建卫生报健康大使来揭开谜底吧。



福建卫生报
健康大使

健康大使邀你一起
关注“福建卫生报”

本期嘉宾
陈淑娇 主任医师
福建中医药大学附属第三人民医院
中医健康管理中心

听说吃大蒜能抗癌?

当前并没有可靠的研究显示,大蒜或大蒜提取物可以降低患癌风险。

从中医角度来说,大蒜性质温热,比较辛辣刺激,而肿瘤患者大都有血淤、气滞、痰凝的问题,一部分人的舌苔还比较厚腻,如果长期吃大蒜,反而会加重病情。

无论是大蒜还是别的菜,单一蔬菜并不具有抗癌功效。预防癌症,还是要营养均衡,养成良好的饮食习惯。

那大蒜降压的说法靠谱吗?

大蒜降压的作用有限。

有研究显示,大蒜中的提取物大蒜素可以降低高血脂人群的总胆固醇和坏胆固醇水平,不过如果食用新鲜大蒜,则效果很小。

中医认为高血压有寒热虚实之分,多数的高血压患者都是肝阳上亢型,这类高血压患者若经常食用大蒜,反而不利于血压的控制。

那大蒜有抗菌作用吗?

大蒜具有杀菌作用,它对寒症引起的口腔溃疡、胃部的幽门螺杆菌有抑制作用。

大蒜素有杀菌作用和具有特殊风味,主要是大蒜素在起作用。

大蒜本身没有大蒜素,只有当大蒜里的蒜氨酸和蒜氨酸酶在外力作用下互相接触后,才会产生大蒜素。

比如把大蒜剁成蒜泥,就最能合成大蒜素。但高温煎炸则会破坏大蒜素的活性,这既破坏了风味,也破坏了其杀菌作用。

所以吃大蒜最好大蒜剁成蒜泥食用,避免高温加热。

那可以吃大蒜防感冒吗?

大蒜本身具有温热的性质,所以对于早期怕冷、咳清痰的风寒感冒、咳嗽患者来说,熬点大蒜、生姜、葱白水,可起到缓解风寒感冒咳嗽的作用。

用量:两瓣大蒜、两片生姜、三四段小葱白。

我还有最后一个问题,大蒜吃多少合适呢?

夏秋季干燥,容易上火,因此不是一个吃蒜的好季节,即使是普通人群,也不宜多吃大蒜。

吃蒜要根据季节、体质、搭配的食物而定,并根据自己的身体状况来定量。

年底体检季, 常有人被查出脂肪肝, 还有机会“逆转”吗?

■指导医生 第九〇〇医院健康医学科主任 谭平



□本报记者 陈坤
通讯员 林娟 林益平
设计 李钊铭

又到一年体检季。福州的李小姐面对着体检报告单上的各种数据的数字和诊断,一头雾水:明明自己很瘦,体检报告中怎么诊断脂肪肝呢?看看医生如何帮李小姐解开“肝之谜”。

瘦子为什么会得脂肪肝?

因为一些节食减肥者,只摄取少量蔬菜水果,没有充足的蛋白质摄入,无法合成足够载脂蛋白,

脂肪不能从肝脏运输出去,在肝内越积越多,就形成了脂肪肝。

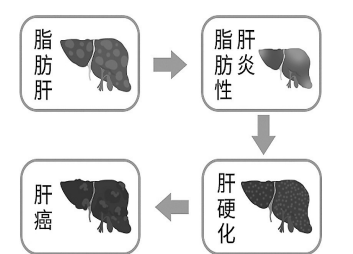
看来,脂肪肝大部分是吃出来的。

没错,多吃少动,或者吃太多、太油腻,饮酒过量等,都容易加重肝脏负担,发展成脂肪肝。

但很多人平时都没症状,如果没啥危害,凭什么放弃奶茶、小龙虾、无骨凤爪、麻辣烫……

打住!脂肪肝不痛不痒,并不表示可以置之不理。

任其发展,脂肪肝变成肝癌只有四步之遥:



脂肪肝不仅损害肝脏,还常常伴随代谢综合征、2型糖尿病和冠心病的发病率显著增高。

天呐,脂肪肝难道就是得肝癌的前兆?

那也不用太担心。按肝内脂肪沉积的量可以分为轻、中、重三度。它还是可逆的,关键做好这几点:

1. 从病源头做起,针对不同原因,对症治疗

瘦型脂肪肝
要注意营养的均衡摄入,多吃蛋白质、奶制品等食物;

酒精性脂肪肝
禁止酗酒,积极戒酒;

肥胖导致的脂肪肝
则有“三驾马车”——减重、饮食、运动治疗。

当出现转氨酶升高,肝纤维化时根据专科医生的建议,根据病情给予相应治疗。

2. 调整饮食结构

吃饭只吃七分饱,少食多餐,解决胃的空胀感,将胃缩小之后自然减重;

饭前应喝汤、吃水果,既能产生饱腹感,又能获取糖分,提高水果利用率,一举多得;

少吃米饭、馒头等淀粉类食品,多吃蛋白质、奶制品等耐饿食品;

晚上应少食;

拒绝高糖饮料,坚决不酗酒,补充适量蛋白质。

3. 适当增加运动

每天坚持体育锻炼,可视自己体质选择适宜项目,如慢跑、打乒乓球、羽毛球等运动。要从小运动量开始循序渐进逐步达到适当的运动量,以加强体内脂肪的消耗。

“管住嘴、迈开腿”是健康的不二法则,当减掉体重的5%-7%肝内脂肪含量就能明显减少;如果减掉体重10%以上,轻中度脂肪肝就能有效逆转了。

幸好还有救……

注意,重度脂肪肝患者几乎不可能逆转,可能会进展为肝纤维化、肝硬化等严重疾病。所以,对于脂肪肝早期预防、早期治疗是最佳之选。