

以形补形？太牵强了！

文_阮光锋



吃与人体健康有着直接的联系，这也使得关于吃和健康也总有很多各种说法。例如，“吃啥补啥”就非常流行，如在网上流传甚广的“10 大形似人体器官的果蔬吃啥补啥”，读完让人感到十分惊奇。不过，这靠谱吗？

吃啥补啥，流传甚广的说法

在“吃啥补啥”的理论中，更加广为流传的是“以形补形”，因为它更加直观，容易记得。“10 大形似人体器官的果蔬吃啥补啥”就属于这类。

“以形补形”，即食用外观上与人体某器官相似的食物，对人体的该部位有利。这种思维并不是中国独有，其他国家也有流行，如松茸在日本有“蘑菇之王”之称，日本人认为食之可以使男士强精补肾；在南美洲和印度，很多人因为辣椒的形状和颜色，而认为它具有壮阳的作用。在大学宿舍里，吃香蕉也是经常被当做“以形补形”来调侃。

吃啥补啥，常抓到老鼠的瞎猫

其实仔细琢磨就会发现，“10 大形似人体器官的果蔬



吃啥补啥”中虽然一部分结论有些道理，但是理由中大多是错误的，而另一些连结论也不靠谱。

传言：胡萝卜——眼睛：切开的胡萝卜就像人的眼睛，有瞳孔、虹膜及放射的线条。科学研究表明，大量胡萝卜素能促进人体血液流向眼部，保护视力，让眼睛更明亮。

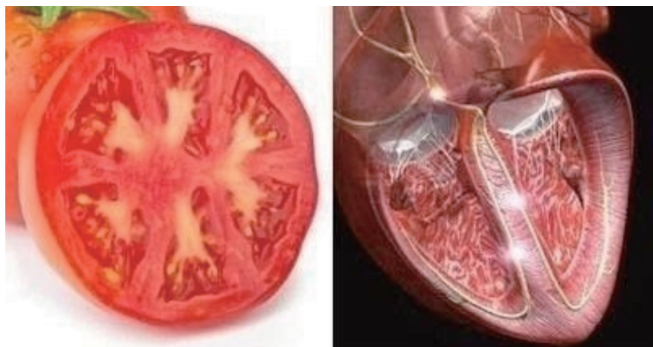
真相：吃胡萝卜的确对眼睛有益，因为胡萝卜中富含 β -胡萝卜素，不过胡萝卜素对眼睛的益处并不是促进血液流向

眼部。胡萝卜中含有的 β -胡萝卜素在人体内能够转化为维生素 A——视黄醇，视黄醇是合成视觉细胞中感光物质视紫质的关键。因此，维生素 A 缺乏症的常见症状就是夜盲症和视力减退（严重的会导致全盲）。富含 β -胡萝卜素的食物也不是只有胡萝卜，南瓜、红薯和深绿色叶菜（空心菜、菠菜、西兰花等）都是不错的 β -胡萝卜素来源，而它们并没有长得像眼睛。



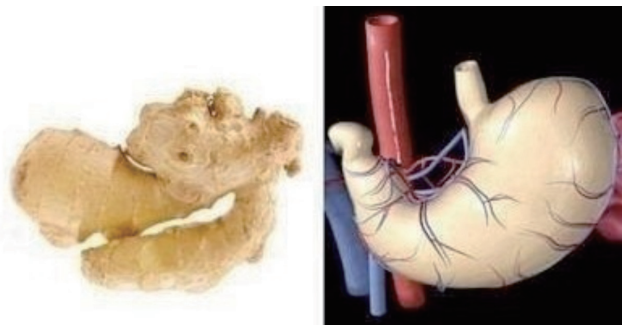
传言：核桃——大脑：核桃就像一个微型脑子，有左半脑、右半脑、上部大脑和下部大脑，甚至其褶皱或折叠都像大脑皮层。目前人类已经知道，核桃含有 36 种以上的神经传递素，可以帮助开发脑功能。

真相：核桃是一种坚果，其 $n-3$ 脂肪酸含量丰富，100 g 核桃中 $n-3$ 脂肪酸的含量可高达 9 g^[1]，对大脑健康很有好处，也有动物研究发现，吃核桃能改善老鼠的记忆力和学习能力^[2]。但把核桃单独拎出来作为补脑的食物并不科学，富含 $n-3$ 脂肪酸是很多坚果的特征，巴旦木、杏仁、榛子、腰果都有。另外神经递质在很多动植物体内都存在，但是要保存神经递质需要特定的温度和湿度，即使在食物中得以保存也并不意味着可以通过口服吸收，所以说“核桃含神经传递素可以帮助开发脑功能”实在无厘头。



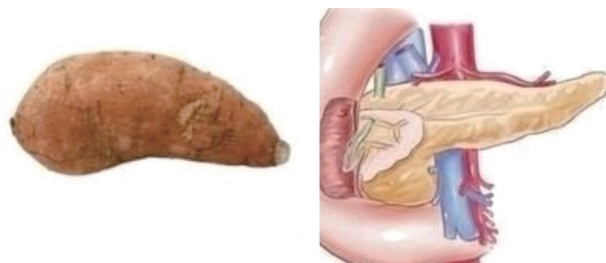
传言：番茄——心脏：番茄有 4 个腔室，并且是红色的，这与我们的心脏一样。实验证实，番茄包含番茄红素，高胆固醇患者要想降低心脏病和中风危险，不妨多吃点。

真相：首先番茄有 4 个腔室的说法完全是不对的（番茄结构见上图）。不过的确有些流行病学调查发现，多吃番茄有利于降低心脏病和中风的风险。但高胆固醇血症并不只是因为饮食引起的，更多地与代谢有关，如果医生建议用药物控制，还是不要只依靠饮食控制胆固醇。



传言：姜——胃：姜的辣素能刺激胆汁生产，从而加速脂肪的消化。此外，姜中所含的酶能让蛋白质变碎小，使油腻食物易于消化。

真相：有研究发现，姜能促进胃的排空，帮助消化^[3]，动物实验也发现，姜能促进胆汁酸分泌，帮助老鼠消化脂肪^[4]。但姜通常只是当调料使用，做菜时用一点还是不错的，大量食用姜就可能增加凝血难度，对一些与凝血有关的药物会有干扰，所以不建议吃得太多。更多关于姜的内容请看：姜，宝贝还是毒药？



传言：甘薯——胰腺：甘薯看起来像胰腺，事实上，它确实能平衡糖尿病患者的血糖指数。

真相：首先需要强调的是，糖尿病患者需要坚持服药，合理的膳食可以帮助更好地控制血糖但无法代替药物作用。甘薯膳食纤维丰富，对平衡糖尿病患者的血糖有一定作用^[5]，在动物实验中，也的确发现甘薯对于降低老鼠的血糖有一定帮助^[6]。不过，甘薯能量较高，如果吃红薯，要减少其他主食的摄入；烹调方法也会对红薯的升血糖指数 GI 产生影响，如煮红薯的升血糖指数高达 76.7^[7]，属于高血糖食物，糖尿病人也不要多吃。

传言：蛤蜊——睾丸：蛤蜊等鱼蟹类所含丰富的核酸，是制造遗传因子与精子时不可缺少的物质。

真相：关于核酸的说法不靠谱。核酸是由许多核苷酸聚合成的生物大分子化合物，为生命的最基本物质之一。核酸可分为核糖核酸（RNA）和脱氧核糖核酸（DNA）。事实上，核酸存在所有于动物、植物细胞、微生物内、生物体内。不过，蛤蜊与大多数水产一样，都是富含锌的食物，锌对性腺健康有重要作用，缺锌会引起儿童生长发育迟滞，



造成身材矮小、男性发育障碍。如果不爱吃水产，其他动物食品和坚果也都是锌的良好来源。

传言：芹菜——骨骼：芹菜等很多根茎类蔬菜看起来就像人的骨头，而它们确实能强化骨质。人骨头中含有 23% 的钠，而这些食物也含有 23% 的钠。



真相：100 g 芹菜杆中钙含量有 80 mg^[7]，在蔬菜中还比较高。不过，植物食物中钙的吸收率低，对骨骼作用并不大。而关于钠就完全说错了。人体骨骼是由无机材料和有机材料组成的复合材料，其中有机成分主要为胶原，占骨骼总重量的 30%，骨骼的无机部分占人体骨骼总重量的 70%，钠的含量只有 1% 左右^[8]。可见，骨骼中的钠含量并没有高达 23%，相反，过高的钠摄入反而不利于骨骼健康，有研究发现，钠摄入量增加会增加体内钙的流失，反而不利于骨骼健康^[9]。芹菜本身钠含量就比较高，会增加膳食中钠的摄入，做芹菜时要注意少放盐。

传言：红酒——血液：红酒可以促进血液循环。

真相：真的能改善血液循环的只有运动，酒精只能暂时让体表血管扩张，让人产生暖意。而且红酒始终还是酒，不宜多喝，过量的酒精造成的危害可能还要大。

传言：鳄梨——子宫：鳄梨长得很像子宫，能够保护女性子宫和子宫颈的健康。研究表明，女性每星期吃一个鳄梨，就能平衡雌激素，减掉分娩产生的多余体重，防止宫颈癌。奇妙的是，鳄梨从开花到成熟的生长期，也恰恰是 9 个月。

真相：这条是胡拼乱凑之大全。首先并没有任何研究发现鳄梨能帮助预防子宫癌或宫颈癌。另外鳄梨也并非开花到结果是 9 个月。墨西哥产的鳄梨从开花到结果是 6 至 8



个月，危地马拉的鳄梨从开花到结果是 12 至 18 个月。没有任何一种单一的食物可以被称为抗癌食物。更多内容请看：舌尖上的癌症。

传言：葡萄柚——乳房：柑橘类水果长得像乳腺，橘子的抗氧化剂含量是所有水果中最高的，含 170 多种不同的植物化学成分。食用时橘络不要扔掉，可缓解乳腺增生症状。

真相：蔬菜水果中都含有很多抗氧化剂，很多水果都常被冠以“抗氧化剂最高”的头衔，但其实完全不必纠结于哪种水果的抗氧化剂含量最高，因为虽然理论上和动物实验中抗氧化剂对人体有益，但是目前没有证据能够证明服用抗氧化剂对人体有益。更多内容请看：抗氧化剂：医患间难以跨越的鸿沟。至于乳腺增生，缓解压力，吃高纤维少脂肪的食物，多运动，如果可能，30 岁之前完成生育才是更靠谱的预防方法。

结论：

“以形补形”纯属简单的类比和推论，都非常牵强附会。食物多样化和均衡的饮食结构才是健康生活的基础。食物毕竟是食物，不能替代药物，不要迷信任何一种食物对于疾病的作用。

参考资料：

- [1] Willis LM, Shukitt-Hale B, Chang V, Joseph JA (2009) Dose dependent effects of walnuts on motor and cognitive function in aged rats. *Br J Nutr*, 101:1140-1144.
- [2] Haider S, Batool Z, Tabassum S, et al. Effects of walnuts (*Juglans regia*) on learning and memory functions. *Plant Foods Hum Nutr*, 2011, 66(4): 335-40.
- [3] Hu ML, Rayner CK, Wu KL, et al. Effect of ginger on gastric motility and symptoms of functional dyspepsia. *World J Gastroenterol*, 2011 Jan 7;17(1):105-10.
- [4] Prakash UN, Srinivasan K. Fat digestion and absorption in spice-pretreated rats. *J Sci Food Agric*, 2011 Sep 14.
- [5] Islam. Sweetpotato (*Ipomoea batatas* L.) Leaf: Its Potential Effect on Human Health and Nutrition. *Journal of Food Science*, 2006, 71(2): R13-R20.
- [6] The Effect of *Ipomoea batatas* (Caiapo) on Glucose Metabolism and Serum Cholesterol in Patients With Type 2 Diabetes. *Diabetes Care*, 2002, 25(1): 239-240.
- [7] 中国食物成分表, 2002. 北大医学出版社.
- [8] 宋云京, 李木森, 吕宇鹏. AFM 和 EPMA 研究人体骨骼的微观结构和成分. 2004, 第二届中国热处理活动周论文集. http://d.wanfangdata.com.cn/Conference_5601709.aspx.
- [9] 阮光锋. 盐, 身犯 5 宗罪. <http://www.guokr.com/article/402611/>.