

# 红酒泡洋葱 不能当药吃

●不少人在微信中转发一个关于“红酒泡洋葱”的帖子,宣称此方能治疗高血压和糖尿病

●专家:适当食用洋葱与红酒对保护心脑血管有一定作用,但如果代替药物则会得不偿失

洋葱是我们日常生活中常见的蔬菜,价格便宜,普通得不能再普通。但是,洋葱最近却因为傍上了红酒而身价倍增。近来,一个关于“红酒泡洋葱能治高血压、糖尿病”的帖子在微信、微博上被频频转发,帖子称,用红酒泡洋葱,每天喝一点红酒,吃一些洋葱,不仅对糖尿病、高血压有防治作用,对失眠、尿频、膝盖疼痛、老年痴呆、白内障、眼睛疲劳和老花眼等效果都很显著,甚至还能预防癌症、延缓衰老。这种说法是否有科学依据?简单的食疗真的能代替药物吗?带着这些疑问记者采访了营养学专家。



红酒泡洋葱只是食疗方,如果取代药物,肯定是不正确的。

## 洋葱、红酒都有一定的抗氧化作用

“洋葱和红酒本身就有一定的抗氧化作用,对保护心脏、高血压有一定的作用。”营养科专家曾青山说,洋葱含有一种叫前列腺素 A 的物质,这种物质能够降低血液黏稠度、降低血脂。其实,在民间的偏方中,就有喝洋葱汁预防心脏病一说。其次,红酒的抗氧化作用也是广受认可的,而且,红酒的好处是双重的,不仅能够提高血液里好胆固醇的含量,而且还能预防血小板黏在动脉壁上,这两种作用都有助于预防冠状动脉粥样硬化和冠心病。

### 专家:食疗不能代替药物

虽然洋葱和红酒从各自的营养价值来说,都属于比较健康的食物,但把这两种东西混在一起食用,效果究竟是强强联合呢还是相互削减呢,曾青山表示,自己没有专门做过这方面的研究,不能妄下定论。“我翻看了一下现有的医学文献,基本没有涉足这方面的研究,所以

严格来说,这种吃法到目前为止还没有权威的科学依据。”

据悉,近期以来,随着微信在中老年人群体中的应用日益广泛,各类“健康帖”也成为这一人群中热传的话题。不少老人由于获取资讯的途径有限,一旦从微信上看到“吃什么好”、“什么食物搭在一起能治病”等转帖就如获至宝。再加上长期以来对药物副作用的过分担忧,恨不得马上把自己正在服用的高血压药、糖尿病药停掉,完全以“天然、健康”的食疗替代。

“如果完全用红酒泡洋葱来取代药物,肯定是不正确的。”曾青山告诫大家,红酒泡洋葱属于食疗,只能起到保健作用,不能完全取代药物。这是因为所有规范上市的处方药都是经过大量临床试验的,有循证医学的证据证实对疾病确有治疗作用。“而民间口口相传的这些食疗方几乎都没做过大规模的人群试验,根本

不知道有没有效果,或者是对哪些人有效果。只不过由于它们基本上都是食物,不会对人体产生毒性,所以试试无妨,但千万不能当药吃。”

### “食物配伍禁忌”尚无定论

对于红酒泡洋葱这种方法,曾青山也有一些疑虑:“就红酒来说,一般打开两天之内就要喝完,否则放置时间过长,会影响口感和营养物质的吸收。红酒泡洋葱放的时间长了,可能也会出现这些问题。最好是每次少泡一点,保证贮藏卫生,液体新鲜不变质。”与此相比,曾青山建议市民食疗也不要只固定吃某一两种食物,可多吃其他对心脏、血管有益的新鲜食物,如芹菜、木耳、菇类等,也可以凉拌洋葱、木耳等,注意少放油、盐,尽量吃得清淡一些。“养成良好的饮食生活习惯,对心脏、血管的健康是非常重要的。”

最后曾青山提醒说,孕妇、小孩儿要慎用

红酒泡洋葱,对酒精过敏的人一定不能服用,否则会带来严重的后果。对于普通人来说,每天服用 100 克左右都是可以的,但是有高血压的病人要少用,每天的服用量不能超过 50 克。

与热传食疗方相似的是,网络上也经常有一些所谓“食物配伍禁忌”在流传。曾青山认为,从西医营养学的角度来说,食物之间是没有很明确的搭配禁忌的,而且即使有禁忌,也与食用的量和频率有关。曾青山举例说,像菠菜和豆腐,很多人都听说过这两种食物不能混吃,因为菠菜中含有大量的草酸,而普通豆腐含有大量的钙,草酸与钙可结合形成不溶性的沉淀,容易在人体内产生结石。“但其实这要看我们一天中摄入的菠菜的量,如果是一般的食用量,人体能吸收和利用的量是有限的,除非天天吃、大量吃,否则真正因为吃了菠菜豆腐就得结石的,在临床上很少见。”此外,只要在烹调中稍作调整,就能把这些风险进一步降低。实验证明,菠菜先焯一下水然后再与豆腐同煮,当中草酸盐的含量就会大幅下降。

曾青山提醒,对于网络上流传的“健康帖”,市民不要照单全收,要学会科学分析,没有把握的可请教医生。

### ■小贴士

#### 这些食物对心脑血管有好处

专家认为,听说某种食物有益就长期、单一地吃并非明智之举。就像对心脑血管有益处的食物,除了红酒、洋葱之外还有很多:

香菇:能明显降低血清胆固醇、甘油三酯及低密度脂蛋白水平。

胡萝卜:经常食用可促使血液中胆固醇水平降低。

黄瓜:黄瓜中含有的丙醇二酸,有助于抑制各种食物中的碳水化合物在体内转化为脂肪。

海带:海带富含牛黄酸、食物纤维藻酸,可降低血脂及胆汁中的胆固醇。

燕麦:燕麦含有丰富的亚油酸和皂甙素等,可防治动脉粥样硬化。

玉米:玉米含有丰富的钙、磷、硒和卵磷脂、维生素 E 等,均具有降低血清胆固醇的作用。

辣椒:辣椒中含有丰富辣椒素,能促进脂肪代谢,并可溶解脂肪,抑制脂肪在体内蓄积。

绿豆芽:含水量多,食入体内后产生的热量少,更不容易形成脂肪堆积皮下。(晓广)

## 空调型感冒 慎用枇杷膏

夏季因为吹空调感冒咳嗽的人很多,很多人会用口感好、效果佳的枇杷膏止咳,其实这样并不十分对症。

空调型感冒多属于“寒包火”型感冒,其引起的咳嗽可选用治疗风寒的药物。目前市面上销售的川贝枇杷膏多用于风热感冒引起的咳嗽、口干、咽疼、黄痰等。风寒引起的咳嗽、稀白痰等症状应选用感冒清热冲剂等宣肺散寒。

治疗空调型感冒引起的风寒咳嗽,可先用萝卜煮水喝。用 3 碗水先将 1 个萝卜煮熟,再放葱白 6 根、生姜 15 克煮至剩一碗汤,连渣服下。如果服用 3 天仍不缓解,建议到医院就诊,遵医嘱用药。

此外,枇杷膏本身是止咳药,而不是感冒药,感冒还没有咳嗽时,不应服此药。普通的枇杷膏(未标注无糖)会加蜂蜜、麦芽糖和糖浆,不建议糖尿病患者服用。

(晓时)

## 危险三角区,疖子挤不得!

夏季天气炎热,胃口不佳,因此酸辣食物很受欢迎,然而吃多了酸辣食物,脸上就容易长疖子,看见这个红红的小脓包,很多人都忍不住用手去挤,以为把脓液挤出来就好了。不过,医生提醒,长疖子多数是皮肤上的毛囊因细菌感染而发炎、化脓所引起,用手挤压很可能会造成细菌感染的范围扩大,尤其是这些疖子在“危险三角区”时,细菌还有可能侵入脑颅,危及生命。

### 案例:挤鼻子上的疖子引发高烧

29 岁的陈先生就是因为挤鼻子上的疖子后出现鼻尖红肿、发烧、头痛等症状的,不得不到医院就诊。他跟医生说,前几天鼻尖上长了一个红红小硬结,用手碰有些痛。过了一天,疖子上冒出了一个小脓头。于是他就用手把这个疖子用力一挤,挤出来了脓液和血液,他以为这样做就没事了。不料到了晚上,陈先生不仅鼻尖依旧红肿、疼痛,还出现发烧、头痛等不适。

耳鼻咽喉头颈外科专家董玉礼教授说,疖子本身就是皮肤上的毛囊因细菌感染而发炎、化脓所引起。这说明皮肤已经有感染了,如果直接用手挤,肯定会让细菌感染更为严重。

### 警告:危险三角区,疖子不能挤

董玉礼指出,在人的面部有一个危险三角区。这个三角区是指从鼻根部与两侧口角上方连线所构成的区域。这个区域静脉的构造与其他部位不一样,其他部位的静脉内都有静脉瓣可以控制回流入心脏的血液,而三角区内的静脉没有瓣膜,血液可以在血管内自下而上自由流通。因此,在三角区的静脉血在受到一定的压力时可以直接进入海绵窦和大脑。鼻疖子正是

位于这个危险的三角区内。当鼻尖、鼻前孔和上唇感染后,如果用手挤压,手上的细菌感染到鼻疖子上,就可能造成炎症扩散,细菌直接侵入海绵窦和大脑,引起危及生命的严重疾病。

### 处理:先消炎,等待其成熟

在危险三角区长疖子,不同时期给予不同的处理办法。

(1)初起热敷——刚刚红肿初起时,可用热毛巾热敷局部,涂碘伏或金霉素软膏,以促使疖肿吸收。

(2)快熟涂药——当疖肿快熟了(也就是摸着疖子不那么硬了),就可以涂鱼肝脂软膏,这样可以使疖子尽早溃破。

(3)成熟挑破——如果疖子已经成熟,并在表面出现黄白色小脓点时,可请医生用消毒过的手术尖刀或注射器针头轻轻挑开脓点排脓。有时脓液很黏稠,甚至形成脓性栓塞物,就应将脓栓拔除,以利于脓液的流出。然后涂上消炎软膏(如金霉素软膏或红霉素软膏),也可以每日用 75%酒精清洁局部,一天两次。同时可酌情口服抗生素。

特别注意的是,切忌在疖肿的早期切开和挤压排脓。这是因为在疖肿早期,脓肿没有形成,切开后会出现很多血,更容易导致炎症的扩散。

### 预防:清洁面部,少吃辛辣食物

面部爱出油的人群特别容易长疖子。所以,当面部出油多的时候,要注意洗脸,保持面部清洁,尽量减少细菌感染的机会。面部经常爱长疖肿的人,可经常服用一些清内热、湿毒的中药进



行调理。不要吃辣椒、咖喱等辛辣的食物,多吃新鲜蔬果,并保持大便的通畅。

(张华)