

一节生姜/ 著

在健康和套路之间
必须做个选择

如果舌尖 能思考



Think Twice,
Eat Less

清华大学出版社

一节生姜/ 著

如果舌尖
能思考



清华大学出版社
北 京

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

如果舌尖能思考/一节生姜著. —北京:清华大学出版社, 2017
ISBN 978-7-302-47157-8

I. ①如… II. ①一… III. ①营养学—普及读物 IV. ①R151-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 115460 号

责任编辑:胡洪涛 王 华

封面设计:于 芳

责任校对:刘玉霞

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:148mm×210mm 印 张:9.5 字 数:214 千字

版 次:2017 年 6 月第 1 版 印 次:2017 年 6 月第 1 次印刷

定 价:45.00 元

产品编号:072302-01

前言

做科研二十多年后，我写了第一本科普书《吃什么呢？——舌尖上的思考》，由漓江出版社于2014年出版，获得不少好评和点赞！对各位热心读者在朋友圈的推荐，我在此除了感谢，就是感激！

出那本书的一个重要原因，是难以忍受那些如决堤之洪水般滔滔不绝的关于食物和健康的各种谬论，别说周围的亲朋好友，就算是半辈子在医药研发领域混迹的自己有时也会被弄得恍恍惚惚。如果我们不出版一本书，用靠谱的知识补一补这堤坝上的蚁穴，真担心这泛滥的洪水会把大众的科学信仰淹死。

上面提到的第一本书只是开始，有了这个开始，便有了来自读者的关于各种健康问题的咨询，也就有了在微信的公众号“一节生姜”。

本书收集了一些在微信公众号发表的文章，同时还有更多的未发表过的与健康饮食、疾病治疗有关的文章。吃喝的思考不限于健康和疾病，也涉及美容和减肥。总之，目的是一如既往地传播科学知识。

因为有了第一本书读者的反馈，本书的很多章节增加了篇幅，尽可能多介绍一些背景知识，以便读者更好地理解。但是，照本宣科式的科普绝对不是我的本意和追求，因为那种课本式的东西最容易让人丢掉的就是兴趣。

所以，我写的就是读物，希望是可以让人爱不释手的读物，

让读者既可以轻松阅读，又可以从中获益。我希望阅读和思考带给读者“两少两多”：少花点儿冤枉钱，少吃点儿那些功效不明的甚至是有害的东西；多点儿有用的知识，多点儿健康！

健康，应该是每个人最大的财富！

目 录

第 1 章 用来吹的保健品	1
1.1 保健食品的风险	2
1.2 安慰剂的效果：测出底线有多低	6
1.3 说没就没了的大蒜素	8
1.4 南瓜也能壮阳？开什么国际玩笑！	11
1.5 纳豆激酶是什么东西？	13
1.6 月子水：到底是催奶还是吹牛？	14
 第 2 章 可以让你吃到嗨的东西	 17
2.1 食物里的兴奋剂	18
2.2 鳖屈：最恨马家军的动物非鳖莫属	20
2.3 宫斗剧必备毒药：马钱子	21
2.4 甜到忧伤	24
2.5 代糖真的就比糖健康？	26
2.6 可口可乐的前世今生	27
2.7 宁吃西施乳，不中河豚毒	28

第3章 维生素和家常菜	33
3.1 不能太少，也不能太多的叶酸	34
3.2 维生素D：武侠们需要补的真气	35
3.3 维生素K ₂ ：努力了一生，依然只是一个保健品！	37
3.4 补食叶黄素的正确方式	39
3.5 让免疫细胞冷静冷静的锌	41
3.6 得避光吃的芹菜	43
3.7 鱼腥草：一盘不能安安静静吃的小菜	46
3.8 生姜粉和偏头痛	47
3.9 多好的姜，别都给老鼠吃了！	49
3.10 葡萄柚：天然“补”雌激素的水果	51
3.11 芦笋：你吃对了吗？	53
3.12 石榴：真能壮阳吗？	56
3.13 蕨菜会致癌吗？	59
3.14 被转基因的红薯	60
3.15 生鱼打败了三国时候比吕布还牛的人	61
3.16 青团能让人想入非非吗？	63
第4章 药膳	65
4.1 厚朴：这树皮里的东西真能除皱？	66
4.2 参麦：皇帝可以代言	67
4.3 当归：提高免疫功能的不归之路？	68
4.4 甘草：千万不要入戏太深	70

4.5	像咸鱼一样的缬草根	72
4.6	敢用雷公藤减肥不?	73
4.7	乌头碱:真的是不想让你活到白头!	74
4.8	石斛的温柔一刀	76
4.9	励志的黄连	79

第 5 章 美的代价 81

5.1	一针见白	82
5.2	涂在脸上的痔疮膏	84
5.3	减肥减掉的命	85
5.4	跟头发有关的那些药	87
5.5	“臭”美的耳环	91
5.6	来自火星的水	92

第 6 章 脂肪的那些事 95

6.1	反式脂肪酸:藏在脂肪里的害人精	96
6.2	肝是怎样炼成脂肪肝的?	99
6.3	卵磷脂真能做好血管清道夫吗?	100
6.4	甘油三酯可以抗癌吗?	104
6.5	鱼油:美国的“土特产”	106
6.6	脂肪和胆固醇带来的难题	109

第 7 章 让人不省心的喝 113

7.1	蜂蜜里的那些毒	114
-----	---------	-----

7.2	损肝的茶	116
7.3	血染的果汁	118
7.4	践行酒与生存技能	120
7.5	能把白宫烧掉的酒精	122
7.6	酒精过敏	124
7.7	让人面若桃花的乙醛	127
7.8	雌性气场极其强大的啤酒花	129
7.9	比酒更伤人的抗生素	131
7.10	葡萄酒到底有多少保健功效?	133
7.11	让人倾家荡产的咳嗽药	137
7.12	咖啡真能壮阳吗?	138
7.13	蔓越莓汁与尿道感染	140
7.14	甘菊茶与酒: 谁能预防甲状腺癌?	142

第8章 有关癌症的吃喝 147

8.1	瞄向肺癌的靶向治疗	148
8.2	花生与癌纠缠不清的关系	151
8.3	红肉的致癌风险	153
8.4	雌激素与乳腺癌	155
8.5	朱莉的选择	163
8.6	骨质疏松和乳腺癌	166
8.7	怎样享用橄榄油的好处?	168
8.8	碘盐和甲状腺癌	169
8.9	疱疹能给肿瘤带来免疫治疗吗?	174

8.10	既生癌，何生酮——控制碳水化合物 就可以让肿瘤君滚蛋吗？	178
8.11	癌症的命门	182
8.12	高脂肪与直肠癌	185
8.13	癌症，真的是胖的错？	186
8.14	黄樟素和肝癌	188
8.15	闹事的咸鱼	190
8.16	未名湖上空的淋巴瘤	193
8.17	谁害了魏则西的命？	197
8.18	海里捞出来的药：啥？还能治滑膜肉瘤？	203
8.19	化疗：拿什么来安慰你翻腾的胃？	207
第 9 章 其他疾病		211
9.1	类风湿关节炎吃什么——蚂蚁的战争	212
9.2	酒与类风湿关节炎	215
9.3	治疗白内障的新希望	216
9.4	反手能摸到肚脐眼是一种病吗？	219
9.5	貔貅病	223
9.6	发烧能烧死病毒吗？	225
9.7	悄悄跟你说：有个好东西，能抗感冒还能 隆胸！	230
9.8	胖带来的现代烦恼	234
9.9	小胖威利症	237

9.10	黄花菜能治抑郁吗？	239
9.11	肉毒杆菌：一锅坏了的香肠，引出了 去皱和抑郁的治疗	243
9.12	男人最怕的两件事	246
 第 10 章 其他		249
10.1	能让人上瘾的运动	250
10.2	父母有知识，孩子少出事	252
10.3	该改变的传统	255
10.4	箭毒蛙：吃出来的毒性	257
10.5	农药：你到底要灭谁的威？	258
10.6	睡个好觉，人生美好	259
10.7	人怎么样才能进化成植物人？	263
10.8	免疫细胞与初恋情入	264
 参考文献		267

第



章

用来吹的保健品

1.1 保健食品的风险

饱暖思淫欲，这句话不完全对。

人类在解决了饱暖问题之后，思考的绝对不只是淫欲！比如健康问题，就是一个现代社会非常关注的问题。没有了健康，别说是淫欲，就是平淡的生活都不能享受。

当然，这健康问题也许是一个永远也解决不了的问题。即便再伟大的人，也逃不过生老病死。统一了中国的秦始皇想解决这个问题，委派徐福出使东海，结果是建立了日本国，这根本不是解决问题，而是制造问题。

一般人没有秦皇汉武的雄才伟略，但是也信奉“如果钱能搞得定的问题，绝对不是问题”。但是，这健康问题还真不是单单用钱就能够搞得定的。

搞钱却是很多人的问题。想要把消费者的钱袋打开，一个最有效的办法就是让他们感到恐惧，所以常见各种对健康问题夸大的言论。如果同时再夸大一下某保健品的功能，那效果一定是极佳的。这两个夸大，就是卖保健品的两个绝招儿。学会这两招儿，保健品可以卖到脱销。

卖保健品的可以数钱数到手抽筋，也许他们更需要保健品！而大多数人会落入这样的人生：前半生拼命挣钱，后半生花钱买“健康”。

但是不能因为名字里有“保健”两个字，就想当然地认为这玩意儿就是健康的，消费者必须得看内容。比如那街头的“大保健”，即便监管部门认可了，娘亲也不会认可。

关于保健食品，有一个官方的表述，就是具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品。这里的特定保健

功能，指的是已经在案的27种保健功能。因为可以声称这些保健功能，保健食品就比一般的食品有了优越性，而这优越性就必须反映在价格上。但是保健食品必须规定是给特定人群食用，也需要标明每日的服用量。

限定了特定人群，这保健食品的市场貌似变小了，但这对商家来说根本不是一个问题。比如说对于一个缓解体力疲乏的保健食品，每个人都会有体力疲乏的时候，所以所有的消费者仍然都是潜在的市场。

至于这关于每日服用量的规定，应该是有关规定中对消费者最大的保健！保健食品的价格比食品要高得多，如果毫无限制，放开了当饭吃，万一把钱都吃光了怎么办？身体保健得再好，如果钱没了，那绝对不是一个好结局！这可不是开玩笑的，因为经常听到有人抱怨，说家里的老人又花了几万元买了什么保健食品。你看，这都已经能到引发家庭矛盾的地步了。

保健食品也不同于药品，按照规定，保健食品的标签、说明书都不得涉及疾病预防、治疗的功能。之所以这样规定，是因为保健食品没有任何疗效方面的证据！也许有人会认为这样的说法太偏激、太绝对、太武断了，但是事实如此。因为如果能给一个东西提供疗效证据，那走的就不会是保健食品的道了，那就应该申报药品了。

2016年之前，中国正规的保健食品走的是审批制，需要经过审批才能允许注册。当然，这种审批也不是审批疗效，只是走行政流程。2016年开始，相关政策改变为备案制，一个产品只要符合有关规定就不需要审批，只需报个备案就可以销售。这个改革非常好，既可以让有关的监管机构把更多的精力转移到药品的审批上，又能简化企业的手续，鼓励更多的产品上市。

当然，希望其结果是引入更多的产品参与保健食品的良性竞争，但保不准有“一放就乱”的情况发生。

读到这里有人可能有几个疑问：为什么保健食品的功能只有27种？难道多一种都不行？

这27种保健功能又都是些什么？

这27种功能应该是一开始制定有关规定的时候就被默认的。没有规定只能有27种功能，申报新保健功能的道路其实是畅通的，只要厂家能提供证据就行。但可想而知，27这个数字一直没增长，实在是没有什么产品能够提供任何保健功能的证据。如果再逆向思维一下，对于那27种保健食品的功能，如果不是因为已经入册而需要重新提供有效证据，不见得它们都能通过今天的标准。

至于这27种功能都有些什么并不重要，反正也不容易记住，但是了解这27种功能不包括什么却很重要，因为消费者可以因此果断排除一些用来忽悠的商品。常见的三种不属于保健食品的功能是：补肾壮阳（包括各种滋阴、补肾）、活血通络、益气固本。如果看到这样的“保健食品”，消费者不但不应该购买，食品药品监督管理局还鼓励直接举报。

比如所谓壮阳的“保健品”，中国自古以来一直不缺各种壮阳食品和药酒的传说，尽管按有关规定应该属于违规的保健食品，但是一直有禁无止。这些“壮阳”保健品的效果到底有多少不得而知，唯一能玩的是文字游戏：“谁用谁知道！”如果这所谓的“壮阳”保健品真能提供改善人体功能的证据，那就可以去做药了，直接光明正大地去抢壮阳药物“伟哥”的市场（“伟哥”通用药名：西地那非）。

也有不良厂家，看到伟哥杠杠的壮阳效果，为了提高其“药

酒”的功效，直接把伟哥成分加到酒里销售。这真是“就怕流氓有文化”！

2014年，湖北有个生产保健酒的小酒厂，就干了这样的事。具体操作是直接网购西地那非原料，然后按每100 mL酒中加130 mg西地那非的用量，配制了1500斤酒。用这个比例，是因为犯案人特意查找了西地那非的使用量，知道一般每次服用50 mg，所以喝上一两药酒正好。为了验证药性和安全性，自己还先喝了自家的产品！

无论这厂家如何利用“科学知识”、如何“很敬业地”制造这款保健酒，这都属于乱来。因为查处比较快，消费者除了有人抱怨喝了这酒之后头痛，似乎还没出其他大事。

但是，这只是冰山露出的尖尖角。2015年7月31日，国家食品药品监督管理总局发布通告，点名了51家企业69种保健酒、配制酒，这些标示有壮阳、性保健等功能的酒，也都非法添加了西地那非等化学药品，已被要求立即停止生产，并召回全部在售产品。

西地那非作用的靶点分子蛋白是一个磷酸二酯酶（PDE5），这个酶被抑制之后，血管会扩张，从而降低血压。这药本来是设计用来治疗心脏病的，但是没想到心脏病治疗效果一般，壮阳效果却是杠杠的！因为这壮阳的名号太响，很多人都不知道西地那非也是用来治疗肺动脉高压的正规药物。2014年，西安一名女婴患有先天性心脏病，有肺动脉高压的症状，最终不幸夭折。其父查看医疗记录，发现有西地那非后大惊失色！有媒体于是用“医院给婴儿用伟哥”做噱头，果然博得不少眼球。

其实，这就是媒体自己在打自己的脸，直接暴露其医学知识的匮乏！连做保健酒的小酒厂都知道用知识武装自己，有些

媒体也太不尊重知识了。

如果媒体有知识，真正应该讨论的是医生和患者到底知道多少这种药物在婴儿中使用的风险？关于西地那非治疗肺动脉高压，美国FDA^①正式批准的是在成人中使用，不建议给婴幼儿使用这个药。做出这个决定的原因，是西地那非在低剂量的时候达不到治疗肺动脉高压的效果，但如果高剂量使用，在婴幼儿中会增加死亡的风险。但是，在2014年，美国FDA特意发表了解释，说“不建议”并非等同于禁止，因为肺动脉高压本来就是一个很危险的病，如果在没有其他有效药物的情况下，医生也可使用，只是必须谨慎。

因为西地那非对一些人有潜在的严重不良反应，医生开处方都需要谨慎。如果任意在保健食品里加入该成分，真的会带来很大的风险。

保健品没有效果不是问题，怕的就是效果太好。

1.2 安慰剂的效果：测出底线有多低

最近有一个研究发现，治疗老年痴呆的药物，价钱越贵，效果越好。

这里的治疗效果，不算是吹嘘出来的，在学术圈里认为是安慰剂的效果。

除了价钱，如果一个东西比较稀有，大概也会增加其安慰剂的效果，所谓物以稀为贵！

还有一个研究发现，有一部分人对安慰剂特别敏感，这些人使用安慰剂的治疗效果会比一般人更好。这些超敏感的人有

① FDA : Food and Drug Administration, 食品药品监督管理局。