新京报
2012年3月13日 星期二

“发物影响伤口愈合”只是传说

即使是不了解传统医学的人，对于“发物”两个字恐怕也有所耳闻。民间早有这样的传闻，认为在春季如果饮食发物可能会引起旧病复发，尤其是有了外伤之后往往被告诫要忌发物，否则对伤口愈合不利。虽然类似的说法很多，但是至今仍然没有确切的证据证明发物和伤口愈合的关系。人们也往往是抱着宁可信其有的态度在饮食方面对发物敬而远之。“发物”到底有何特别之处？当身体出现创口之后是否真的不能再吃这些东西了呢？

民间流传的发物主要是牛羊肉、鱼虾蟹贝类以及葱蒜韭菜等带有刺激性的蔬菜。 本报记者 王远征 摄

■ 发物解析

中医典籍对“发物”无明确定义

在传统医学中往往将能够引起某些疾病或者使疾病复发的在患病期间不宜食用的食品称为发物。久而久之，发物就成了忌口食物的代称，而且所包含的食品范围也越来越广泛。除了通常所说的牛羊肉、海鲜贝类以及部分辛辣的蔬菜外，一些常见的食物比如鸡肉、香菇、芹菜也统统中枪。这些被称为发物的食品之间似乎并没有特别多的关联，而且有一些还常常被认为是富含营养的食品。

但事实上在中医的典籍里对发物一词也并无明确的定义。**北京中医药大学东方医院皮肤性病科副主任医师杨碧莲**表示，中医虽然对于饮食比较重视，不过在以往的书籍里也只是零星介绍了几种情况下不能吃哪些食品，或者在什么状态下不宜吃一些食品。

比如在宋代《开宝本草》里提到体质偏寒的人不能吃太多茄子，否则可能使旧病复发。而明代《食鉴本草》则认为虾属于风热类食品，人得病时不能吃。而后来民间逐渐将这些食品称为发物，但是很多时候都不了解为什么把它们称为发物，在什么情况下不能吃。中医治病离不开辨证治疗，忌口也是如此。如果因为患了某一种疾病或者身体出现创口就把所有被统称为发物的食品忌掉，在一定程度上可能还会影响患者的身体状况。

民间认为的发物通常含有过敏原物质

清华大学第一附属医院皮肤性病科主任医师王昕表示，发物是民间的一种说法。人们在生活中发现有些食物在吃过以后会引起身体不适，诱发以往没有的疾病或者让已有的疾病更加严重。

从种类来说，一种通常是含有过敏原的物质，蛋白含量比较高的食物，比如鱼虾蟹、牛羊肉和蛋类。能引起过敏的食物种类比较多，对于一些过敏体质比较严重的人来说，某些水果甚至都可以引起过敏；而另一种则是可以使疾病加重或者引起疾病复发的食物，这类食品往往会使皮肤血管扩张，通常是指一些酸辛麻辣的食品，一般来说被称为发物的多是上述两类食物。

“发物”中多含异体蛋白和油性挥发物

民间流传的发物种类比较多，主要是牛羊肉、鱼虾蟹贝类以及葱蒜韭菜芥菜带有刺激性的蔬菜。这些食品乍一看并没有什么相通的地方，却被统称为发物。

广安门医院营养科主任王宜表示，这些被称为发物的食品从营养学的角度讲可以分为两类。一种是含有大量蛋白质和脂肪的营养比较丰富的食品。

比如牛奶、鸡蛋、家禽和家畜的肉以及鱼类、虾类、蟹类和贝类等水产。这些食品中所含有的蛋白和人体内的蛋白不同，所以也被称为异体蛋白。异体蛋白是引起过敏的一个重要原因，很多具有过敏体质的人往往会对一种或者几种异体蛋白过敏。而另外一大类多是指辛辣的调味品和蔬菜，比如辣椒、花椒和韭菜、香菜这些食品。

能让蔬菜辛辣的物质其实也并不神秘，而是这些蔬菜中所包含的油性挥发物。比如韭菜中就包含辛香挥发物硫化丙烯，这种物质不仅决定了韭菜的口感，还体现了韭菜特有的营养价值。所以通常被称为发物的这些食品往往比一般食品所包含的营养更加丰富。

本版采写/本报记者 贺潇

■ 发物与伤口

蛋白质有助创口恢复

那么含有这些物质的食物是不是会对伤口愈合产生影响呢？王宜表示，这种说法并不正确。一般手术之后的病人应该适量补充优质蛋白，蛋白质对于创口的恢复是有帮助的。所谓的发物对身体的影响应该从中西医两个角度讲，从中医的角度讲要看进食的食物是不是适合病人的体质，如果病人属于热性体质，进食这些热源食品对身体本来就不好。而从西医的角度讲，进食这些高能量的食品可能会导致热量超标，过量摄入高营养高蛋白的食品还会出现营养过剩，临床上也会经常看到一些术后的病人进补过量，导致身体脂肪含量过高。

伤口愈合时主张自然饮食

海军总医院普通外科副主任医师姜福亭表示，影响伤口愈合的因素主要有两个方面。一方面是伤口是否受到污染，如果伤口被污染就可能会造成感染，愈合也就比较困难。在临床上将经过充分消毒没有受到污染的伤口称为清洁伤口，但是因为手术部位不同，并不是所有的手术伤口都是清洁伤口，还有可能被体内的细菌和炎症组织感染。而平时的一些外伤造成的伤口大多数情况下都不是清洁伤口，往往伴随着感染。

另一方面如果病人的抵抗力较低，全身情况差，也会增加伤口感染的几率。

姜福亭表示，吃发物会影响伤口愈合这种说法是并不成立的，在临床上医生也不会特别嘱咐病人不要吃发物。对伤口愈合有直接影响的往往并不是饮食方面，而是来自外部的污染和患者自身不注意造成的伤口绷裂。很多患者的伤口处于特殊部位，比如关节部或者和身体活动比较密切的部位，这时候如果太用力就可能会使伤口裂开或者愈合不好。比如有的病人伤口在腹部，剧烈的咳嗽都可能导致伤口裂开。

“在临床上患者也经常提到要不要忌发物，一般我们都主张以自然饮食为主，可以按照平时的习惯吃饭。只要糖类、蛋白质和维生素三大主要营养元素摄入均衡，就没有什么问题。而且从另一个角度讲，一些所谓的发物含有较高的营养价值，对于提高患者自身的抵抗力有一定帮助。

对于一些消化道手术的患者，没有办法正常进食的还需要通过静脉注射的方式额外补充营养，目的就是提高患者整体的健康状况，提高自身免疫力。自身抵抗力提高以后也会在一定程度上降低伤口感染的可能性。所以说吃发物并不会直接影响伤口愈合。”

发物影响愈合多属感官方面

王昕表示，很多身体上有创口的患者在进食辛辣刺激性的食物时会感觉伤口处有疼、痒的情况，甚至会有一种类似伤口发炎的感觉。所以一些患者就认为是因为吃了影响伤口愈合的东西。不过这种影响更多的是一种感官上的影响，因为辛辣的食物会使体表血管扩张，皮肤的敏感性增强，同时也会放大伤口愈合的一些正常感觉，实际上对于伤口愈合并没有什么实质性影响。不过有些患者会因为忍受不了瘙痒的感觉而去触碰、抓挠伤口，甚至抓到出血。这样的话就会使伤口感染，真的影响伤口的愈合。所以在当有皮损和创口的时候，还是应该尽量避免吃太多辛辣的食物，更不应该喝酒，否则可能会造成伤口处有瘙痒难耐的感觉。

■ 热点问答

食物中的组织胺不影响愈合

Q：除了异体蛋白外，在鱼虾蟹等被称为发物的食品中还含有组织胺。有观点认为食物中的组织胺会使血管通透性增高、微血管扩张、充血、血浆渗出、水肿、腺体分泌亢进及嗜酸性白细胞增高等，从而导致了机体变态反应？

王昕：组织胺是过敏过程中产生的一种物质，是身体自我保护机制的一种，组织胺异常释放会使人出现过敏反应。但是食物中的组织胺并不会起到上述的作用，因为人的胃部是很好的消化屏障，进入胃部的组织胺很容易就会被分解，不会对人体造成影响。只有食物中含有能够触发人体保护机制，使人体自身异常分泌组织胺时才会出现过敏，所以在发物中含有组织胺能够引起过敏这种说法也不正确。

责编 李静 图编 高玮 美编 顾乐晓 实习生 傅明轩 责校 郭利琴