

吃猪血鸭血补血？吃核桃补脑？吃猪腰补肾？……你吃了几种？ 起底“以形补形”八大传言



吃猪腰补肾、吃猪脑补脑、喝骨头汤补钙、吃鱼眼明目……“以形补形”的说法在坊间甚为流传。那么，“以形补形”真的靠谱吗？吃什么才真的有效果？中医科专家跟您聊聊，“以形补形”，到底行不行？

中医专家：

“以形补形”≠“吃啥补啥”

据中医专家解释，“以形补形”，是指食用那些外观上与人体器官形态相近的食物可补养相应的脏器，又称“以脏补脏”。李时珍《本草纲目·兽部》中也明确提出了“以脏补脏”的方剂。

猪脑：主治风眩脑鸣。

猪血：生血。

猪肺：补肺。

猪肾：理肾气。

猪肠：润肠治燥。

很多人就会对照着《本草纲目》曾说的“以胃治胃，以心归心，以血导血，以骨入骨，以髓补髓，以皮治皮”，把“以形补形”理解成了“吃啥补啥”。事实上，“以形补形”是中医文化中“象思维”的延伸，吃什么补什么是对中医最大的误解。

“象思维”也称“取象比类”，古人通过观察自然界中具体事物的物象、意象，摸索出宇宙万物的联系，建立了天人合一的中医整体观。《道德经》云：“人法地，地法天，天法道，道法自然”。遵循自然界的节律生活作息、保持内外环境的协调一致，而不仅仅是根据事物的物象，推测出其功效，进行食养。狭隘的理解“以形补形”容易进入食养误区。

专家解释，“以形补形”作为历史上曾经有过的食疗学原则，有它存在的合理性。但是，“以形补形”并不是狭隘的字面意思，而是在中医理论指导下，基于“象思维”的拓展，从食物、药物的“物象”到“意象”指导现代饮食养生，不可生搬硬套、望文生义。每个人体质不同，分寒热虚实，根据自身体质，选择适合自己的食物才是最好的养生。

此外，无论是哪种食疗方法，切忌不可过度。尤其是有慢性病或者基础病的朋友，应结合主治医师的建议进行饮食规划。

综合武汉协和医院公众号、新华网报道

所谓“以形补形”的八大传言

传言一：吃猪血、鸭血补血？

中医认为，动物血有补血、解毒、清肠的功效。《中华本草》说：“猪血味咸、性平，入心、肝经，具有补血养心、熄风镇惊、下气、止血的功效。”

而现代医学认为，动物血液中含有丰富的、十分容易被人体吸收的血红素铁，在一定程度上能满足缺铁性贫血患者补铁益血的需要。同时，动物血液中所含蛋白质也比较高，转化为氨基酸后，很适合消化能力弱、体虚体弱的人群食用。

但导致人体缺血的原因有多种，如缺铁性贫血、恶性贫血、溶血性贫血、再生不良性贫血以及继发性贫血等，如果不是因为缺铁导致贫血，靠吃动物血也是不能改善病情的，建议在医生指导下进行补血。

传言二：吃核桃补脑？

核桃形似人的大脑，褶皱类似于大脑皮层，那么，吃核桃真的补脑吗？相关研究显示，核桃对大脑的健康和认知功能有一定的好处。

核桃含有丰富的多不饱和脂肪酸、磷脂及多种维生素。核桃中的 α -亚麻酸含量在10%左右，它是一种人体必需的多不饱和脂肪酸，在一定程度上可以转化为DHA，DHA有促进婴幼儿大脑发育、延缓老年人脑衰老等作用。此外，核桃中含有的卵磷脂及多种维生素可改善睡眠及大脑神经功能。

传言三：吃猪肚养胃？

猪肚就是猪身上的胃，人们常说“一副猪肚三服药”，认为多吃猪肚能养胃，果真如此吗？研究表明，没有任何一种单一食品能达到养胃效果，如猪肚、粥以及羊肚等。

据《中药大辞典》记载，猪肚有着补中益气 and 健脾补虚效果，多适合于虚劳消瘦、食欲不振的人食用，不过一定要控制量，猪肚中脂肪含量较高，吃太多会增加身体负担。另外，动物内脏嘌呤含量高，高尿酸和痛风患者应完全避免。

小小提示：养胃的正确方式还是应该首先养成规律的用餐习惯。

传言四：吃猪皮美容？

很多人都认为猪皮富含胶原蛋白，多吃点就能达到除皱美容的效果，但其实想通过补充动物皮达到美容养颜的效果是不现实的。

猪皮中的胶原蛋白难以被人体直接吸收，

经过人体的消化会被分解成小分子多肽和氨基酸，并没有办法直接进入到真皮层。所以直接吃“皮”，是不能对皮肤产生效果的。而且猪皮的热量很高，100克猪皮就大约等于2碗米饭，所以，胶原蛋白在补到脸上之前，体重很可能先补上来了。

传言五：骨头汤补钙？

骨头汤对补钙的作用是微乎其微的。存在于动物骨头中的钙很难经过烹饪溶进汤里，而且并不容易吸收，反而嘌呤、钠、脂肪的含量高。所以，要说骨头汤“补”是没错的，最补的是肉、是脂肪。

奶制品是钙的良好来源，含钙量高，吸收效率也高。牛奶的钙浓度在100毫克/100毫升以上，是骨头汤的数十倍。每天喝一杯牛奶+一杯酸奶，基本上就满足了一半的钙需求。

传言六：吃腰子补肾？

猪腰，是动物的内脏之一，虽然含有蛋白质、胆固醇、维生素和微量元素等较高的营养成分，但腰花儿里面的嘌呤、胆固醇、脂肪含量都高，大量进食会给肾脏造成负担。对于肾功能不全的人，盲目吃腰子补肾会适得其反。

另外，动物肾脏中可能含有大量的金属元素，被人体吸收后对人类的肝肾有害，特别是重金属镉可能导致男性生殖能力减退。

传言七：吃肝补肝？

动物肝脏中含有丰富的铁、维生素A、维生素B2、微量元素硒，所以具有保护眼睛、补血、增强人体的免疫反应、抗氧化等作用。

但是对于肝病患者，不建议大量食用动物肝脏，动物肝脏含胆固醇较高，会加重肝脏代谢负担，影响肝病的康复。

传言八：吃鱼眼能明目？

鱼眼中确实含有胶原蛋白和 Ω -3多不饱和脂肪酸，这两样东西也确实有促进视网膜发育，预防白内障等作用。但是由于鱼眼太小，能够提供的营养有限，并不能满足人体所需。因此，想靠吃鱼眼改善视力，不如多吃一些深海鱼肉，营养成分相同。

如果你只是纯粹爱吃鱼眼的口感，那也没关系，好在吃了也没坏处。

