

大蒜真的能降血脂降血糖 但前提是

最近,网上流传说有新研究指出大蒜能降血糖、降胆固醇,被多家媒体报道。大蒜到底营养如何?真的能降血糖、降胆固醇吗?



大蒜降血糖降血脂的研究是真的吗

说大蒜降血糖、降胆固醇等的说法并不新鲜,应该在上世纪80年代就有了,这几年也一直层出不穷。

网上所谓最新研究,是我国东南大学和西藏民族大学的一项研究。研究人员分析了22项符合他们标准的研究,其中包括29项试验,进行荟萃分析。这些试验共涉及来自不同国家和年龄组的1567名参与者。

试验需要使用大蒜作为干预措施超过2周,并报告HbA1c、空腹血糖、总胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯。在各种试验中,研究人员以以下不同的形式服用大蒜:大蒜、大蒜油、陈年蒜精、大蒜粉丸或片剂、大蒜提取物胶囊、生大蒜。

根据试验的不同,一些参与者每天摄入300到22400毫克(mg)的大蒜

粉,而其他参与者每天摄入800到4200毫克的大蒜粉。结果发现,大蒜补充剂可以降低空腹血糖水平、糖化血红蛋白、总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇,也被称为坏胆固醇。

所以,网上就又有最新研究发现大蒜能降血糖和降胆固醇,大蒜可能是降低血糖和胆固醇的秘密武器等说法。

如何看待这个研究

那么,大蒜真的可以降血糖、降胆固醇吗?到底应该如何看待这个研究呢?

这个研究是一个系统评价和荟萃分析研究,从研究角度,证据等级还是很高的,发现的结果也还是很好的。可以说,吃大蒜对健康还是有好处的。

不过,这个研究也有一些不足的地方,使得它对我们日常生活饮食的指导意义不大。

首先,它是荟萃分析,但是整体覆

盖的人数还是偏少,只有1500多人。

其次,这个研究采用的方式并不是直接吃大蒜,而主要分析的是大蒜补充剂,不同类型的大蒜补充剂,如大蒜粉、大蒜油、陈年大蒜提取物、生大蒜和肠溶大蒜补充剂等都有,不同类型的大蒜补充剂其中发挥作用的成分含量也不能直接对比,因为它们活性成分和生物利用度方面存在差异。

另外,在不同的试验中检查的大蒜补充剂量也相差巨大,比如,有的研究中用的大蒜粉的量是22400mg/

天,相当于大约70~90克新鲜大蒜。在日常生活中,大家很难吃那么多新鲜大蒜,毕竟大部分人都是把大蒜当调料使用,也就炒菜的时候放两瓣增加点香味而已。

所以,从这个研究来看,我们可以认为,吃大蒜还是有益健康的,但是,就平时吃的那点大蒜,大家就不要指望它能降血糖或者降胆固醇了。糖尿病患者、高血脂人群更不要因为相信它的说法,而放弃本该继续的药物治疗手段。

如何正确认识大蒜功效

除了降血糖、降胆固醇,在民间,大蒜还有很多养生的功能,防癌、抗菌、降压、预防心血管疾病等,全都跟它有关系。多吃大蒜能养生的说法也一直深入人心,大蒜和蒜制品、大蒜提取物等在很多人心目中几乎是包治百病的。

大蒜真的有这么神奇吗?

其实,这些说法都有很多研究进行了分析,但是有些试验未通过,有些还存在争议,还有很多实验只是细胞

或动物实验的结果,不能简单地推到人身上。而且,实验中用的都是剂量很大的提取物,靠我们平时吃的那几瓣大蒜,根本发挥不了什么效果。

所以,大家还是不要指望吃大蒜来预防疾病或者强身健体了。大蒜作为一种蔬菜,大家正常吃都是很好的,但是,千万不要迷信它的养生功能,更不要因为它而停止了本该吃的药物或者做的医疗治疗。

大蒜是日常饮食的一种常用蔬

菜,通常是作为调味蔬菜来用。从营养分析来看,100克大蒜可食部分中含有碳水化合物26.5克、脂肪0.2克、蛋白质4.5克,还含有膳食纤维1.1克,算是一种营养价值很好的调味蔬菜。

但吃太多大蒜会促进胃酸分泌,刺激肠胃黏膜。建议大家也不要吃太多,尤其是胃溃疡患者、胃酸过多人群。

(来源:科普中国 微信公众号《最新研究:大蒜真的能降血脂、降血糖,但前提是》作者:阮光锋)

暑期出游倒计时 小心虫蛇导致意外伤

暑期已进入倒计时,大家都在抓紧时间外出游玩,在这时,安全仍要常挂心中。

亲近大自然,在森林、草原,以及海边等地游玩,常有蚊虫、蛇类等出没。如因叮咬致伤,有的问题看起来不严重,但是会影响我们在出游时的舒适感和心情,极端情况还会危及生命。

蚊虫叮咬

如果被蚊虫叮咬后出现红肿、瘙痒等症状,可以使用适当的外用药膏或抗过敏药物进行缓解。如果症状严重或持续不退,建议及时就医。

蛇和毒虫伤

要保持镇定,不要到处乱跑,尽可能记住蛇虫的特征,便于医生对症下药。如果在城市受伤,要尽快到附近有救治条件的医院治疗;如果是在野外,要用水冲洗,有条件的话,用弹力绷带轻轻绑住伤口近心端,然后到有条件的医院治疗。

注意不要用嘴吸出毒液,不要用手挤伤口。另外,不要将绷带绑得过紧,不要自行打开伤口。

海蜇伤

海蜇的触手上有大量刺胞,刺胞内有毒液,可导致机体出现溶血、皮肤坏死,还可能对心血管、神经、肌肉、肾脏等造成损害,并引起相应的临床表现,例如局部刺痛、烧灼感,甚至可引起皮下出血、瘀斑或全身过敏反应。

通常情况下,被海蜇咬后,为减轻对皮肤的伤害,要立即用镊子、木棍或戴上手套后去除黏附在皮肤上的海蜇触须,不要用手直接接触触须或蜇伤部位,并及时就医。切记在去除海蜇触须之前,不要用淡水或碱性液体冲洗伤口,不要热敷或者冷敷,不要搓揉按摩,不要用毛巾擦拭,避免伤口处接触沙子,因为这些措施都可能加速毒素释放。

(来源:健康中国 微信公众号《暑期出游倒计时,小心虫蛇导致意外伤》作者:费军 刘春光)