

## 日本的纳豆预防血栓无效

日本易食研究所 大林惠运

在急性脑梗塞或心肌梗塞后，只要在发病3小时内，医院的急救一般会采用血栓溶解的注射法。据说，血栓溶解剂中是采用了一种日本开发出的，从发酵食品纳豆中抽取的一种酵素，制成了在临床具有较好效果的血栓溶解剂。于是，由此推而广之，吃纳豆可以预防血栓的形成并溶解体内的血栓也成了众多患者的希望。



这是刚打开盒盖的新鲜纳豆



添加了小葱和调料，并经过充分搅拌的纳豆，白色的是经搅拌后出现的大量粘液。粘液可以拉得很长很长而不断开。

纳豆所含的有效成分叫“纳豆激酶”。随着血栓溶解剂的问世，对纳豆激酶的宣传也应运而生。纳豆也好，纳豆激酶也好，一时成了抢手货。

殊不知，制成酵素的纳豆激酶是与其他药物一起作为注射剂，直接从患者的静脉注射的，与经口投入是两回事。任何食物，在经过人体的胃部时基本被消化分解了。食物不再是作为原封不动的食物被利用，而是分成为蛋白质，碳水化合物，脂肪，还有维生素，矿物质等再被细细分解。

例如：蛋白质被分解为氨基酸，碳水化合物被分解为单糖（葡萄糖）和多糖，淀粉也是碳水化合物，也被分解为最小单位为人吸收。脂肪也同样被分解为各种脂肪酸过人体利用。

纳豆作为一种食品，一入胃中，便被分解。如果你不细细咀嚼，而是整颗豆子囫圇吞下的话，那么，这颗豆子不会被消化分解，而是最终作为粪便的一员被整个地排出体外。

要想通过纳豆来实现溶解血栓，恐怕要让你失望了。因为纳豆激酶无法被人体直接吸收。

但是，纳豆不失为一种健康的食品，其含有优质的植物蛋白质，含有酵素作用的纳豆菌，含有促进血液正常凝固、预防内出血的维生素K，并有杀菌作用。纳豆可以提供人体必须的一般部分营养素，作为发酵食品，还可以节省人体的消化酵素，并改善人体的肠道环境。

如果真想不让体内产生血栓的话，那就坚持多吃一些深海的青背鱼吧。如马鲛鱼、秋刀鱼、金枪鱼、沙丁鱼等鱼类吧。这类鱼倒是对溶解血栓有着重要的作用。

2016年8月14日