

也谈牛蒡——兼论

《称牛蒡为“东洋参”实至名归还是夸大其词》

日本易食研究所 大林惠运

这篇发在人民健康“识”堂的文章，是由北大公共卫生学硕士、国家二级营公共营养师所撰。读后，不但认为“称牛蒡为“东洋参”是夸大其词”，而且认为这位作者作为国家二级公共营养师的知识也是名不符实。

作者的有关牛蒡的营养，估计是参照了百度百科的说明，但没有进行证实。因为，从作者的文章看也好，从百度的描述也好，基本一样。而百度的介绍，并不是权威的医学界或营养界的介绍。作为公共营养师，应该拿由营养界的成分分析来说话，撰文章，而百度的释义只能作为参考。据我的了解，百度的释义，有疑问的地方太多，毕竟只能作为一种为大众参考的资料。

成分，应该由中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所的《食物成分表》的内容作为依据。因为，作为一个职业工作者，发表的文章如果错误百出，会对公众带来极大的误导。故必须严谨对待之。当然，也有可能牛蒡没有为成分表所收。那就应该另外设法。至少，作为摄食牛蒡的大国日本，必然有关于牛蒡的成分分析。

那么，下面我们就来看看，作者的这篇有关牛蒡的营养论述，究竟有些什么问题。这儿，我应用的是日本的文部省的科学技术学术审议会资源调查分科会的报告《五订增补日本食品标准成分表》。这是代表日本国家发表的报告，其内容的权威性是难以质疑的。

以下是对照表

牛蒡的营养成分对照表 以 100 克食物为单位

部分成分	公共营养师的描述	日方资料《五订成分表》
能量	低	66 千卡 相当 20 克葡萄糖（高）
胡萝卜素	很高	0

维生素	较高	
(VA)		0
(VB1)		0.05 毫克
(VB2)		0.04 毫克
(VB6)		0.10 毫克
(VB12)		0
(VC)		3 毫克
(VD)		0
(VE)		0
(VK)		0
(叶酸)		68 微克
矿物质	较高	
(钠)		18 毫克
(钾)		320 毫克
(钙)	很高	46 毫克
(镁)		54 毫克
(磷)		62 毫克
(铁)	很高	07 毫克
(锌)		0.8 毫克
(铜)		0.21 毫克
(锰)		0.18 毫克
食物纤维	极其丰富	5.7 克 (普通)
(水溶性)		2.3 克
(不溶性)		3.4 克
碳水化合物		15.4 克
蛋白质		1.8 克
脂肪		0.1 克

从上表可见，被文章作者，国家二级公共营养师誉为胡萝卜素很高的牛蒡，其实为0。也就是说，牛蒡根本不含胡萝卜素。这个差距实在令人无法理解。胡萝卜素是一种强抗氧化剂，是吸引眼球的物质。将无说成为极为丰富，到底为何？是想推销牛蒡吗？

被称为维生素含量较高的项目10个项目中，唯有叶酸还称职。而矿物质的含量并不比普通的蔬菜高。但碳水化合物却比普通蔬菜要高得多。这是能量较高的原因，而非作者所说的低能量。

百度和作者皆称牛蒡有“东洋参”之称。如果这是日本的称呼的话，那不是指人参，而是指胡萝卜。因为胡萝卜在日本的汉字为人参。而真正的人参则称为“高丽人参”。胡萝卜是西洋的菜种，牛蒡为有别于胡萝卜，加上东洋两字也不为过。牛蒡的营养价值没有胡萝卜高，更不可能与大补的药用人参相比。说牛蒡是东洋参，这不是以讹传讹，将牛蒡变味成人参了，白菜价想卖人参价了。给人的印象只能如此。

关于作者提及的牛蒡因膳食纤维多，能预防直肠癌的说法，没有任何的科学实验有这样的报告。只是民间有这样的传说而已。更有甚者，日本的最新研究发现，牛蒡不但不能抗癌，在试管的实验中，反而会对在缺氧状态时的大肠癌细胞发挥有选择性的毒性。如果患有大肠癌的患者误听作者的没有根据的说法使用牛蒡来治癌症，那可能会产生加速病情恶化的后果。

而且牛蒡中所含的水溶性膳食纤维并不多，100克中含有2.3克，解消便秘需要的是水溶性的膳食纤维，人体一天需要的膳食纤维为20到25克以上（包括不溶性膳食纤维）。按此计算，每天要吃一斤以上的牛蒡才有效。谁能如此大嚼牛蒡呢。

当然，牛蒡并非一无是处，最新的研究发现，牛蒡可以降低血糖值，这是真的。因为牛蒡含有绿原酸。切开牛蒡后，牛蒡的切口处会发黑。这不是牛蒡氧化，而是牛蒡所含的绿原酸所致。绿原酸能降血糖，但如在水中浸泡，水会发黑。这是绿原酸被浸出的关系。故切开后要马上烧煮。因浸泡后，降糖效果会明显降低。

最后，说一说所谓牛蒡是东洋留学归来的蔬菜界才子的称誉。其实并非如此。日本的牛蒡大多为中国进口。但近年来，牛蒡的销售每况愈下。所谓的牛蒡茶，也是为牛蒡寻找销路。牛蒡茶的效用并没有被确认。牛蒡的回国，并不是海归，可能是滞销引起的。

中国的老祖宗一直不食牛蒡，不会没有理由。而牛蒡赴日一千多年，只是在一百多年前才成为日本的食料，这可能是因为当时日本的贫困和缺乏食料的关系。现在，日本对牛蒡也是渐行渐远，结果倒成了中国的蔬菜界的才子，实是感到唐突。中国如果想推广牛蒡的话，就一定要对其深入研究，不能没有依据的信口开河，以免贻误大众。

2016年9月25日