

蔬菜水果的意外风险

日本易食研究所 大林惠运

现在，追求健康已经成为整个世界的风潮。鼓励大家多吃蔬菜和水果，也成了从医生到营养学家的一种常识。也成了所有关心健康的人们的日常话题。

但是，请不要忘了中国的一句老话：即“过犹不及”。

凡事都有一个度，再好的东西，超过了这个度后，就会物极必反，就会走向负面。甚至危害极大。这里，就蔬菜和水果的摄取谈一下己见。

且不说大量摄取蔬菜会对老年人产生营养不良的问题，也不谈最新的研究认为长期吃素容易诱发癌症。更与蔬菜水果有无残留农药无关。我想谈的是，在普通的、正常的蔬菜和水果中（是一种广义上的，并非指某一种蔬果）大量含有的一种物质，作为阳离子的一种物质，即钾的问题。

对人体来说，钾是一种不可或缺的营养素，是具有极为重要功能的物质。如维持人体正常的神经、肌肉组织的生理机能，调节人体体液的酸碱平衡等。

现代医学认为，人体大量摄取钠盐，即我们日常使用的食用盐，是患高血压的主要原因之一。相反，如果使用钾盐的话，则能降低血压，而蔬菜和水果中含有丰富的钾。

事实也证明，高血压患者如果长期坚持食用蔬菜和水果，以及其他各种钾含量丰富的食物，他们的血压就会降低。但是，这种情况，只是在针对摄取高钠的高血压患者有效。

另外，由于蔬菜中含有大量的膳食纤维，被认为可以预防大肠癌，水果中含有大量的维生素C，有强力的抗氧化作用，于是多多摄取蔬菜水果，就成了健康的必须。

每天适当的摄取蔬菜水果，是不会发生什么问题的。但是，对一部分为保持魔鬼般的迷人身材而疯狂大吃水果蔬菜的女性，对虔诚吃素的人来说，就不会那么安全了。

因为，当人体摄取的钾，万一滞留在人体内而无法排出时，可能会给人带来致死的风险。食物也好，药物也好，都潜藏着凶险的一面，即使被我们认为对健康有益的蔬菜水果，也具有同样的狰狞的面目。

长期的大量的狂吃蔬菜水果，会带来高血钾症，而这种症状，可以致人于死地。其原因，就在于蔬菜水果中所含的大量的钾元素。

人体内含有的钾，约有 175 克左右，基本上都储存在人体的细胞内液中，仅有 2% 在细胞之外。食物中所含有的钾，很容易被人的肠道所吸收，其吸收量可达 90%，一般的情况下，被吸收的多余的钾被储存到细胞内或通过尿液被排出体外。但是对于患有肾脏疾患，患有心脏和肝脏疾患的人，就有可能因钾的排出受到阻碍而形成高血钾症。还有，即使没患上述的疾病，但长期的大量的摄取钾时，也会对心肌的机能给予妨碍，主要是抑制心肌的收缩，当血钾高于正常的 3 至 4 倍是，会导致心脏停止跳动。

我曾经为好多长期吃素的老人看过病。他们几乎都有心脏的疾患，心肌缺血很普遍，严重的还发生休克。这与大量的钾的摄取有密切的关系。当心肌的收缩机能被抑制，心脏作为一个供血的泵，会失去动力，压出心脏的血液量减少，引起大脑缺血缺氧，休克也就不足为怪了。

可见，在我们的健康上，营养素并不是多多益善，而是必须量身定制，按照自身的需要来摄取的。物极必反就是这个道理。连我们最能信任的出自大自然的天然蔬菜水果，都有“背叛”我们的可能，其他的药物、加工品、合成品就更不在话下了。

当然，尽管蔬菜中的钾很多，却绝非无法减少。如果我们将蔬菜在热水中焯煮的话，倒是可以减少一部分钾的。如果你定然喜欢每天大量“吃糠咽菜”的话，用这个烹调方法可以让你避免部分的风险。但还是要考虑荤素搭配的好。

健康，关键是维持身体各方面的平衡，而不是走哪个极端。因为走极端，不可能对你的身体健康带来益处。这里，奉守“中庸之道”可能是一个好方法。

2016 年 12 月 6 日