问答: 吃大蒜真的



## 作商业

102 | 问答: 吃大蒜真的能...

|卓克亲述|

3.75MB



08:01

问答

有同学问,如果自己被诊断出幽门螺杆 菌了, 多吃大蒜能不能杀灭它们呢?

这个直接回答,肯定不能。但还是有很多

人都听说过,吃大蒜能杀菌,甚至很多电 视台的养生节目都是这么宣传的。于是, 像吃海鲜的时候、吃烧烤的时候,多要)

瓣蒜,这都成了健康养生的小贴士。

那么大蒜能杀菌,这种说法是从哪来的 呢? 其实这种说法来源还是有根有据的, 世界 卫生组织在1999年对那些有药用价值的植 物发表过一个专论,这其中就列了大蒜,

而且自此之后,也有跟大蒜相关的研究。 这些研究里,有的结论就是在体外实验 中,大蒜素有抑制细菌生长的特性,之后

这种说法就被各种带着误导性的文章解读 出来了。 而实际上,我们关注一个词就够了,那就 是体外实验。 就是把大蒜素从大蒜中提炼出来以后,滴

到细菌的培养皿里, 过几天看看滴过的位 置,那儿的细菌是繁殖得更旺盛了呢,还

是没有什么变化,还是所有的细菌都消失

了呢? 这就要体外实验。 所以,抗菌、抑菌

的物质, 其实是非常多的, 你把洗涤灵滴

上一滴,或者浓盐水滴上一滴,或者硫酸

滴上一滴,都有抗菌抑菌的效果。但这种

看上去的抗菌结果离我们吃下洗涤灵能治

疗幽门螺杆菌的感染,我们多喝浓盐水能

治疗扁桃体炎, 那还差着十万八千里呢。

针对某种病症的治疗,要做人体实验是需

要先向各国的药监局申请的, 它同意了才

能做,因为这涉及到伦理。而且一般只有

那喝硫酸,咱们就不说了。 差距的这部分就叫做人体实验,而不是体

外实验了。

的想法。

个概念吗?

药企有了明确的规划,才会开始做人体实 验这件事。比如说在美国,任何药企动了 念头, 想做这个事, 手里头得准备好10几 亿美元的本,到时候项目启动,好往里头 砸研究经费,就得准备这么多。这一旦启 动了, 那就是一款药物的研发开始了。 这些跟仅仅用提取液滴一下细菌培养皿相 比,两个规模上相差太大了,之所以要这 么兴师动众,就是因为要评价一个东西是 不是能治疗一个疾病,本来就是一件极其 昂贵的事情。美国市场上能买到的任何一 款药物,哪怕只是一个眼药水,都是这么

走过来的。所以仅凭体外实验,就要把概

念引申到可以治疗某个病,这些都是错误

针对这样误导的倾向,美国国家癌症研究

所也专门发表过意见,它说不推荐用任何

你还记得咱们这个课总提到科学共同体这

美国国家癌症研究所就是这样典型的科学

共同体, 凡是涉及到医学方面的建议, 如

果我们没有专业的知识弄懂过程中出现的

一切陌生知识,那我们就可以简单粗暴地

如果你还想多了解一点细节, 那咱们继续

深入。比如,你觉得幽门螺杆菌就在胃里,

大蒜素就在蒜里,那把大蒜吃进去,就可

能让大蒜素跟幽门螺杆菌接触啊。那其实

直接相信科学共同体说的那些内容。

膳食补充剂预防疾病和癌症。

不一定的。幽门螺杆菌是生活在胃黏膜分 泌的黏液里的,这个黏液给它提供了足够 的保护,大蒜素是几乎没法直接接触到 的。另外,大蒜素在大蒜里少得很,非常稀 有,1公斤大蒜里头才有不到0.1克的大蒜 商业用 我们对照来看看另一个常用的抗生素,就 是杀菌用的青霉素,如果一个人细菌感 染,那大概每天用量是100万个单位的青

霉素,这大概合0.6克,这样持续用药几

天,就可以把感染治好了。如果大蒜素也

要用到这个浓度才能杀菌的话,那你想,

一天要吃6公斤大蒜才够,这大约是下图里

大蒜量的4倍。

真要是把这些都吃了,细菌感染不一定治

得好,早就把胃给撑爆了。所以退一万步

说,大蒜素有安全杀菌的作用,也必须专

门地把这种成分提炼出来之后制成药才能

治病,那个时候就能把10多斤的蒜里可以

说到这儿, 你就应该理解, 为什么不只是

大蒜,其他任何食物都不可能对某种疾病

有疗效, 那原因就是即便存在有效成分,

在食物里的含量也必定是极低的,只有提

青蒿素胶囊

这个也包括像前几年获得诺贝尔奖的青蒿

素,就算我们正确地找到了这种所谓的青

蒿,想治疗疟疾,每天吃下去的量也得特

取之后才有机会发挥药效。

治病的那一小部分浓缩在一个胶囊里了。

别巨大才行,所以青蒿素并不是中药,而 是下张图中的样子, 你看它是胶囊。 你可以把这些逻辑讲给家人跟朋友,让他 们不要被类似"什么食物可以治什么病"的 说法误导。 我们继续假设,就算有方法把大蒜素提取 出来了,它又有杀菌的特性,那吃了它能 治疗细菌感染吗? 这也很难,因为这还涉及到安全性的问 题,比如大蒜,之所以分泌大蒜素,它从另 一个角度看,它是在分泌一些毒素来杀害 或者警告要吃掉它的那些动物或者微生

物。所以吃下肚的大蒜素也很可能把人肠

听过去年《卓老板聊科技》这个专栏的同

学,应该早就树立了一个关于人体的正确

观念, 那就是人不是一个独立的生命体,

它更可以被看成是一个生态系统,除了人

之外, 其他的生命主要就是聚集在肠道的

微生物,这些微生物的数量是人体细胞数

所以如果你想要健康,千万别忘了维护好

数量上占比更大的你体内的微生物,你们

之间保持好了平衡,身体才不会生病。所

以突然无来由地往肠道里引入大蒜素,那

就像没病的时候突然吃了大量的抗生素一

样,那之后会发生什么呢?比如拉肚子,口

苦口臭,身体消瘦,精神萎靡,都有可能出

现,那这就是中毒了,药的毒性是需要仔

道里的微生物一通屠杀。

量的10倍之多。

细评估的。 那你现在想,既然制成了胶囊也不能吃, 那把它当作漱口水,漱一漱就吐出去,让 它把口腔里的微生物抑制一下、杀灭一 下,这个也许可以,只要是不吃下肚,就算 有危害,也会降低到很低很低的程度。但 是,如果有人真敢拿大蒜素漱口的话,那 估计就再也没有朋友了。 所以说到底,大蒜就是一种调味的食品, 不要以为它带着辣味、它很呛、它有烧心 的感觉,就以为它是在去除邪祟能治病。

这种原始方式的医学灵感早在几百年前就

落后了,现代的医学中的药没有一种是可

以轻松诞生的。如果你发现哪些网站,或

者节目里经常把最常见的食物跟调料都奉

为偏方灵药,比如像醋、葱、姜,分别都能

种误导,不只是大蒜,其他任何食物

都不可能对某种疾病有疗效,原因就

是即便存在有效成分,在食物里的含

量也必定是极低的,只有提取之后才

关于大蒜是不是能杀菌治病的问题我就

治什么病, 那就请你远离它。

"什么食物可以治什么病"的说法是一

■ 划重点

卓克

有机会发挥药效。

我是卓克,咱们明天再见。 Aa 85 写留言

לוח

请朋友读

回答这么多。