

洋葱， 细菌磁铁？

{ 网上有说 }

把一个洋葱放置在房间内，
可预防感冒！
研究人员在洋葱上清楚发现了流感细菌，
显然洋葱吸收了病菌，
确保了家人的健康。



洋葱具有能净化空气的效果？



网上说 医生说

INTERNET SAYS • DOCTOR SAYS

我们每天在手机APP和社交媒体中读到许多值得关注的保健叮咛和新推商品。这样过多的资讯轰炸，开始让人感到更迷茫于识别其中真假保健风潮?!《我要健康》编辑将每期为你访问医生的保健解析，给你360度健康关怀。

“若切开洋葱长时间摆放在卧室，可能滋生细菌、霉菌，反而不利于健康。”
——吴家富



吴家富
Ng Kar Foo

马来西亚国际医疗大学饮食治疗师
Dietitian in International Medical University's
School of Health Sciences (IMU)

{ 医生说 }

对于这个有趣的说法，吴家富表示，这是毫无科学根据的。事实上，食物并不会主动吸附病毒或者细菌。倒是切开洋葱长时间摆放在卧室，可能滋生细菌、霉菌，反而不利于健康。

也有人说摆放着的洋葱会变黑，是因为吸附了空气中的细菌。吴家富解释道，这其实是蔬果切开后氧化酵素与空气产生作用，开始氧化以及颜色变深，并非因为吸附病菌而变黑。

回归到洋葱本身是否具有抗菌，甚至是预防感冒的功能呢？

“洋葱的提取物（如硫化物、一些抗真菌蛋白和多肽类物质）对一些霉菌、真菌等有一定的抑菌活性。不过，至今并没有临床研究证明洋葱能有效地预

防、治疗细菌感染有关的疾病。事实上，感冒大多数由病毒所引起，洋葱对病毒是没有抑制作用的。”吴家富说道。

虽然洋葱不能预防感冒，但它可是蔬菜界的营养活宝呢！洋葱生吃熟吃各有风味，究竟哪一种吃法才能最大益处的吸收当中的营养呢？

吴家富表示，两者都有其效益。生吃洋葱可摄入更多的硫化化合物，具有预防癌症，降低血糖等功效；熟吃则可吸收更多的槲皮素(querctetin)，可抵抗体内有害的自由基。

要想预防感冒，饮食治疗师吴家富与我们分享五句“四字真言”，分别是：勤劳洗手、健康饮食、充分休息、保持活跃及远离患者。——我要健康