

# 受伤之后不能吃“发物”？ 不成立！优质蛋白质 能帮助伤口自愈

受伤以后，总想好好补一补，让身体恢复得更快一些。但也有很多受伤之后要忌口的说法让人在“伤后饮食”上充满了担忧。

经常会听到老人说，受了外伤之后，一定要忌食“发物”。有些食物吃了之后，会让伤口不愈合，甚至还可能化脓，比如海鲜、牛羊肉，甚至豆腐。那么，这些食物在受伤后食用真的会让伤口不愈合吗？

## “发物”并不是 减缓伤口愈合的因素

所谓“发物”多是指具有刺激性、容易诱发某些疾病或加重已有疾病的食物。有观点认为蒜和辣椒等辛辣调料是发物，也有观点认为鱼虾是发物，还有观点认为牛羊肉是发物。

事实上，“发物”理论并没有充足的证据认可，关于海鲜牛羊肉禁忌的说法也只是流传于民间。无论在经典医学典籍还是临床医学或营养学方面都没有相关的记载，更未见关于吃羊肉会影响伤口愈合的报道。

身体受外伤之后愈合的过程比较复杂，受多重因素影响，可以大概分为内因和外因两大方面。内因主要是身体健康状况，如果身体本身存在营养不良，或是某些代谢性疾病，又或是蛋白质缺乏导致的免疫力缺乏，都会影响伤口愈合进程，甚至导致预后较差。而外因则包含更多，其中以病原体 and 伤口异物等引起的感染影响最大，但海鲜等食物并不在外因之中。

## 优质蛋白质更能帮助身体自愈

现代医学认为外伤患者作为特殊人群，在伤口愈合过程中身体需要消耗更多的蛋白质，适当提升优质蛋白质的摄入，有助于提升身体的自愈能力。在临床上，也会建议外伤或术后患者在饮食上应适当增加优质蛋白质的比例。而关于海鲜、牛羊肉和豆腐的具体问题，我们一来探讨下。

**1. 海鲜** 海鲜类食物多富含优质蛋白质，因此有利于伤口愈合。另外，一些深海鱼类还富含长链多不饱和脂肪酸（如EPA、DHA），有助于创伤患者修复神经系统，调节炎症免疫反应。

但需要注意的是，海鲜可能会携带一定的病菌，尤其是新鲜程度较差的情况下致病菌含量较多，若在加工处理过程中沾染到伤口，或



者食用后引发腹泻、中毒、过敏等问题，确实不利于伤口愈合，甚至导致化脓或者更加严重的合并感染等情况发生。

因此，安全食用海鲜其实并不会延缓伤口愈合，其富含的优质蛋白质更有助于提升身体免疫力，促进伤口愈合。究竟是否需要食用海鲜，建议还是要根据个人的情况而定；同时注意食品安全，从正规渠道购买，并充分煮熟后再行食用。

**2. 羊肉** 羊肉是生活中常见的肉类来源，能够为我们提供能量和蛋白质，还富含铁、钙等多种营养素。生活中确实也存在着有过敏体质或者胃肠功能较弱的人在吃了羊肉之后出现身体不适的情况。

羊肉本身营养丰富，可以为患者康复提供蛋白质补充，但其脂肪含量略多，并不适宜多吃，尤其是胃肠道功能较弱的人。另外，羊肉属于高嘌呤食物，有嘌呤代谢障碍的人不宜多吃，最重要的还是要遵医嘱。

**3. 豆腐** 豆腐的制作工艺，极大的提升了大豆蛋白的消化和吸收，总利用率可达90%以上，同时还可以避免煮豆子吃多了以后产气的尴尬。因此，各式各样的豆腐和豆制品成为百姓日常餐桌上最重要的植物性蛋白质来源。

外伤后吃豆腐更有助于伤口愈合。与豆浆、腐竹、豆豉、豆酱一样，豆腐的主要原料同样是黄豆，无论是豆子本身，还是加工过程中添加的石膏或卤水对伤口愈合都不存在影响。

每100克豆腐中约含有12.2克蛋白质和4.8克脂肪，其它还包括钙、铁等矿物质元素，这些都对伤口愈合百利而无一害。

优质的蛋白质来源，在受外伤或者手术后食用，有助于提高优质蛋白摄入量，帮助伤口愈合，并不存在外伤的饮食禁忌。因此，在受伤之后，您就放心大胆吃吧。

中国疾病预防控制中心  
营养与健康所研究员 张宇



《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》④

## 西北地区食谱示例 (夏秋季)

夏秋季食谱1	
早餐	馒头(面粉60克) 蒸山药(山药*50克) 煮鸡蛋(鸡蛋40克) 牛奶(250毫升) 大拌菜(紫甘蓝60克,胡萝卜20克,黄瓜20克)
加餐	甜瓜(200克)
中餐	二米饭(粳米60克,小米20克) 清蒸鱼(鲈鱼60克) 素炒西兰花(西兰花100克) 紫菜蛋花虾皮汤(鸡蛋10克,紫菜5克,虾皮2克)
加餐	酸奶(150克),花生(10克)
晚餐	康子面(面粉60克,羊肉20克,香菇20克,豆腐50克,木耳5克,油菜10克) 清炒芦笋(芦笋80克)
油、盐	全天总用量:植物油16克,盐4克

夏秋季食谱2	
早餐	花卷(面粉50克) 赤小豆薏苡仁粥(粳米15克,赤小豆*5克,薏苡仁*5克) 葱花炒蛋(鸡蛋40克,小葱10克)
加餐	桃(200克),牛奶(200毫升)
中餐	饺子(面粉80克,羊肉40克,胡萝卜20克,洋葱20克) 炒茼蒿(茼蒿80克) 白菜豆腐汤(白菜20克,豆腐40克)
加餐	酸奶(150克),葵花子(10克)
晚餐	米饭(粳米60克) 羊肉木耳炒芹菜(芹菜60克,木耳10克,羊肉20克) 素炒菜花(菜花80克) 香菇炖鸡汤(香菇20克,鸡肉20克)
油、盐	全天总用量:植物油16克,盐4克

夏秋季食谱3	
早餐	鸡蛋饼(面粉60克,鸡蛋40克,葱花10克) 大寒王麻豆浆(黄豆15克,大米*5克,芝麻5克) 素炒西葫芦(西葫芦80克)
加餐	西瓜(200克)
中餐	米饭(粳米80克) 红烧鸡块(鸡腿肉50克,胡萝卜20克,土豆20克) 香菇油菜(油菜70克,香菇20克) 丝瓜蛋花汤(丝瓜20克,鸡蛋10克)
加餐	牛奶(250毫升),花生(10克)
晚餐	馒头(面粉60克) 爆炒羊肝(羊肝30克,洋葱10克,青椒10克) 豆角烧茄子(豇豆30克,土豆30克,茄子50克) 冬瓜虾米汤(冬瓜20克,虾米2克)
油、盐	全天总用量:植物油16克,盐4克

注:

1.本食谱可提供能量1536~1602千卡,蛋白质61~73克,脂肪占总能量比为25%~30%。

2.\*为食谱中用到的食药物质,如生姜、花椒、山药等。

来源:国家卫生健康委

## 健康读卡

### 远离5种伤身的坚果

1.有哈喇味的。储存不当或长时间存放会使坚果中的不饱和脂肪酸发生酸败,出现哈喇味。若食用量大,轻者引起腹泻,重者还可能引起肝脏疾病。

2.霉变的。霉变坚果含剧毒物质——黄曲霉毒素,导致人发烧、呕吐,严重的还会危及生命。同时它还是一种强致癌物。

3.炒焦的。坚果被炒焦后,其中的脂肪、蛋白质、碳水化合物等会部分转化为致癌物质。

4.被石蜡美容过的。加工坚果时加点石蜡,会让产品更加鲜亮、卖相更好,而且不容易变潮变软。有些商贩会往积压已久、颜色不好的坚果中加入石蜡,以次充好。

5.口味太重的。许多口味重、香味浓的坚果,在加工时添加了香精、糖精、人造奶油等物质,对身体没有好处。

来源:本报微信公众号

