



哪些人不宜吃大蒜

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-06

大蒜不但是广受欢迎的蔬菜，还具有重要的药用价值，具有抗菌、杀虫、解毒、消炎、健胃、延缓衰老等多种功效。大蒜加热后，蒜素中的某些有效成分会被破坏，故大蒜生吃比熟吃好。但以下患者最好别吃大蒜：

眼病患者：中医认为，长期大量地食用大蒜会“伤肝损眼”。现代医学研究发现，青光眼、白内障、结膜炎、麦粒肿、干眼症等眼病患者若长期大量地食用大蒜，会出现视力下降、耳鸣、头昏脑涨、记忆力减退等症状。因此，眼病患者应少吃大蒜。

肝炎患者：很多人认为吃大蒜能预防肝炎，甚至有人在患了肝炎后仍然大量地吃蒜，这种做法是错误的。首先，大蒜并不能杀死肝炎病毒；其次，大蒜中的某些成分会刺激人体胃肠道，抑制消化液分泌，会使肝炎患者恶心、腹胀的症状加重。另外，大蒜中的挥发性成分可使人血液中的红细胞和血红蛋白的数量减少，这不利于肝炎患者的康复。

非细菌性腹泻患者：生吃大蒜可以预防和治疗细菌性腹泻，不过当患的是非细菌性腹泻时，就不宜再生吃大蒜了。此类患者若生吃大蒜会刺激肠道，使肠黏膜发生充血和水肿，从而加重病情。此外，服药期间最好不要吃大蒜。

[存档文本](#)