

食品安全宣传系列 2019 年之三：



洋葱变身“流感克星”了？一组实验数据告诉你真相

科普中国-科学为你解疑释

惑 2019-01-14 作者：申佳平

由中国科协、人民日报社联合组织开展的“典赞 2018 科普中国”活动已完成专家初评环节，有 20 条流言入围“十大“科学”流言终结榜”奖项。在 20 条“科学”流言中，“房间放洋葱可防流感”一项广受热议。

生活中，洋葱作为食物配料常出现在许多家庭的餐桌和厨房，而有的人却对洋葱寄予更多的“厚望”，用它来杀菌、防流感。有一则故事讲到，在历史上某次流感疫情发作时，一位医生到各地农场去探视，他发现众多农民及家庭难逃流感之袭，而有一户人家却出奇健康，原因是他们在家中每个房间都放着一个没有剥皮的洋葱，有说法称这是因为洋葱吸收了病菌，因此使这家人得以健康。

网络上还流传一种说法，即把洋葱的两头切掉，插在叉子上，然后把叉子放在花瓶里，晚上放在病患身旁，第二天洋葱变黑了就是洋葱吸收、杀死流感病毒的表现。

其实，有关洋葱的这些说法并不科学，有实验人员曾采用国家标准中公共场所微生物检验的方法来证明这一点。实验人员在一间面积

为 30 平方米的房间内选取 5 个监测点，然后在房间里放置洋葱，并监控 5 个监测点的菌落数量变化。实验人员准备了 3 个洋葱，切掉两头，放置于房间的不同位置。结果显示，洋葱搁置后的头 24 小时里，5 个监测点的平均菌落数并没有降低，反而略有提升；48 小时后，房间内的菌落数才和没放置洋葱时的菌落数相等。由此可见，摆放洋葱并没有减少房间内的细菌数量。

有的人认为洋葱可以杀菌，但实际上只是洋葱中含有的有机硫化物（辛辣味的来源）对细菌有一定抑制作用。流感是病毒感染造成的，洋葱对病毒则是没有抑制作用。此外，流感是经飞沫传播的急性呼吸道传染性疾病，免疫力正常的人一般 3~5 天便可自愈。但如果是病情较重的病人，则可能会合并细菌、肺炎支原体、军团菌感染，需要及时就医。要想预防流感，应该保持良好的个人卫生习惯，加强自身锻炼提高免疫力，开窗通风换气。

本文由首都医科大学北京同仁医院呼吸内科副主任医师顾海彤进行科学把关。