



(CFP)

撻串搭绿茶 火锅配酸奶

# 垃圾食品到底有没有解药

吃火锅配酸奶,撻串搭水果、绿茶,这类被称作“垃圾食品的解药”搭配在网上走红,但营养学真的存在这样的“解药”吗?专家提醒,这多半是心理安慰,甚至可能带来新的风险。

## 1 食物里的不健康成分能靠其他食物抵消吗

在短视频平台上,有不少关于“垃圾食品解药”的内容。食物中不健康成分的影响,是不是真的用另一种食物做“解药”就可以抵消?

北京友谊医院营养科副主任营养师葛智文介绍,希望在摄入不健康食物之后,能够及时去做一些调整,来减少健康风险,这个出发点是好的,但是它其实和中毒之后拿解药来解毒是两码事。尤其是放到复杂的人体代谢环境之下,或者考虑实际的饮食摄入量时,其实没有那么简单。

葛智文介绍,比如绿茶感觉能“刮油”,可能是基于有一些研究显示茶多酚能够促进脂肪氧化,但是忽略了在实验当中茶多酚提取物的浓度往往比较高,有效的剂量换算到生活实践当中,可能需要很浓的茶水,远超日常的使用量。如果有人信了这样的理论,表示长期大量喝浓茶行不行?反而可能会导致咖啡因摄入过多等,带来一些负面的影响。

关于吃火锅“上火”,解药是酸奶的说法。所谓的“上火”反应,其实往

往是因为火锅高盐导致的口干,或者是高温引起的组织损伤,或者是本身身体的炎症反应引起的看似“上火”的症状。而酸奶其中的酪蛋白可能有助于包裹辣椒素,缓解辣的痛感。但是口感舒服了,并不代表身体上轻松了,它并不能够抵消高盐高脂饮食对于代谢、心血管产生的压力。不可能指望吃完一顿油腻的火锅之后,马上来一杯酸奶就能够调节肠道菌群。而且很多酸奶也有不少的添加糖,实际上反而增加了代谢的负担。

## 2 健康的营养搭配和“垃圾食品+解药”有何区别

葛智文介绍,健康的饮食习惯包括食物多样化和合理搭配,但是这样的营养搭配和所谓“垃圾食品”与“解药”之间的组合有本质区别。

葛智文说:“像‘解药’的说法,可能更倾向于‘事后补救’的这种思路,希望看到‘1-1=0’的效果,属于‘正负相抵’的想法,往往忽略剂量的问题,或者高估了这些食物即时性的效果。而营养搭配其实更倾向于‘1+1>2’的作用,是长期去建立合理的膳食结构,通过系

统性的合作来促进整体健康的思路。”

葛智文表示,“垃圾食品”并不是营养学上的概念,而是公众对高油、高盐、高糖,营养价值相对单一的食物形容。这样的食品对体重管理、代谢、心血管系统等存在不良影响,建议尽量不吃或者少吃。如果偶尔忍不住要吃,更有效的补救不是所谓“解药”,而是在餐前、餐中或者餐后配合做一些适当的调整。

例如餐前点餐的时候,这一类食

物尽量选择小份,或者适当地把一些油脂含量比较高的部位去掉。

进餐过程中可以适当调整进餐顺序,比如先提前吃一些蔬菜,打个底,既能增加饱腹感,相对自然地减少后续高热量食物的摄入,也能延缓胃排空,稳定餐后血糖。

在接下来的这几顿或者几天当中,尽量减少油、糖、盐的摄入,多吃一些蔬菜,增加运动,帮助在这一段时间内保持热量的相对平衡。

## 3 食物“相克”有科学依据吗

跟“垃圾食品配解药”相似,在互联网时代之前,已经有所谓食物“相克”的说法流传。

葛智文介绍,从营养学的角度来说,绝大多数食物“相克”的说法其实是不成立的,现在看来,它的逻辑和“解药”的说法还是有相通之处,它们当中有的也是忽略剂量,或者就是简单地把一些化学实验的结果直接带人体消化吸收代谢的过程。比如说海鲜加维生素C等于吃砒霜,就是海鲜里面的五价砷可能会被维生素C还原成三价砷(砒霜)。但是要达到这种致毒的剂量,可能一次性需要吃下几百公斤的食物才可能会出现。

这些不同时代的传言都反映公众重视饮食健康,但一些貌似科普的错误信息也借机传播。

葛智文建议,首先,可以选择相对可靠的信息来源,关注一些比较正规的科普平台,或者是权威机构发布的信息。

其次,当碰到一些新的传言的时候,可以适当地冷静下来,不要抛开剂量去盲目相信某一种或者某几种食物能够有什么神奇的效果。(央广)

## 解锁土豆的正确吃法

一盘酸辣土豆丝配米饭,是不是你心目中的“家常菜”?如果是,那么你可能在不知不觉中吃下了“双重碳水”。土豆本身是优秀的“减肥助手”,但错误的烹饪方式会让它变成“减肥天敌”。选对烹饪方式,认清土豆的膳食角色,把它当作全能营养主食,而非高热量零食,就能实现减肥无忧。记住,没有坏食物,只有错误搭配!



### 细数土豆的减肥优势

低热量、高饱腹感:一个重量约150克的中等大小土豆仅含87至110千卡热量,但其饱腹感极强。研究显示,土豆的饱腹指数远高于米饭、面包和意面。

这主要归功于土豆中的两个营养成分。膳食纤维:每100克含2.2至2.7克,能延长胃排空时间。抗性淀粉:煮熟后冷藏可提升3倍,这种“难消化淀粉”能减少热量吸收,改善胰岛素敏感性。

营养密度碾压精制主食,土豆被誉为“地下苹果”,每100

克含:

钾:342—421毫克(比香蕉高1.4倍),有助于消肿降压。维生素C:16—40毫克(是苹果的5倍),提升免疫力。脂肪:仅0.1—0.5克,几乎零脂肪,且胆固醇也为零。对比精白米面,土豆在提供相似碳水的同时,额外附赠多种微量营养素。

稳定血糖、减少暴食:土豆的GI值属于低至中等水平,特别是带皮蒸烤或煮熟冷藏后食用,升糖速度更慢。稳定的血糖意味着更少的饥饿感和暴食冲动。

### 土豆减肥餐的优选方案

主食替代法,这个方案最值得推荐,你需要把握好以下几个细节。

精准换算:1个中等土豆(150克)≈半碗米饭(50克生米)。

替代比例:每餐用土豆替换1/3至1/2的主食。

最佳搭配:土豆+优质蛋白(鸡胸肉/鸡蛋/豆腐)+大量蔬菜。

实测效果:早餐用土豆+鸡蛋替代油条豆浆,热量减少400千卡,蛋白质增加12克。

冷藏加速法:先将土豆煮熟后立即放入冰箱冷藏12小时,这时土豆中的抗性淀粉含量可提升3倍,脂肪氧化速率增加15%至20%。你可以把土豆做成土豆沙拉,搭配醋和橄榄油食用。(北青)

LE HUO

