

N 央视  
科普中国

“多吃这个对身体好!”很多在爸妈眼中健康的食物,其实只是披着“健康”的外衣,营养并不高。而那些被贴上“垃圾食品”标签的食物,可能并不像想象中那么糟糕,有些甚至对健康还有好处。

## 这些食物营养并不高

### 米油堪比“参汤”?

米油一般是指米粥熬好后,上面浮着的一层细腻、黏稠、形如膏油的物质,可以理解为失水浓缩后的浓稠液体。

很多人认为米油营养很高,堪比“参汤”,甚至能养胃。但实际上,米油中的营养成分,如淀粉、水溶性蛋白质、游离氨基酸、矿物质、水溶性维生素等含量较低,主要提供碳水化合物和水分,与普通大米无异,不存在特殊保健功效。

### 喝汤并非“营养又大补”

父母常说:“多喝汤,营养都在汤里了。”但其实汤的主要成分是水,蛋白质、维生素、矿物质等含量有限,大多数营养成分不如食材本身丰富。

很多人认为骨头汤能补钙,但即使把骨头汤高压加热2小时,钙含量也极低,仅为牛奶的1/21,且脂肪、嘌呤和钠含量较高。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》,18岁以上成人每天推荐的钙摄入量是800毫克。如果想通过喝骨头汤摄入足够的钙,那么,每天至少需要喝80碗(4英寸碗,一碗约200克汤)。

### 喝果汁≠吃水果

一定要告诉爸妈少喝果汁,多吃完整水果。水果榨汁后,营养成分会略有损失,比如维生素C会降低。

数据表明:水果酸性越强,维生素C损失率越小。如果榨汁后去掉渣子,膳食纤维也会进一步损失。最关键的是,水果榨汁后对血糖很不友好。

原本新鲜水果中的糖都存在于细胞内,叫做“内源性糖”,榨汁后细胞壁被破坏,糖分游离到细胞外,变成游离糖,对血糖的影响很大,容易导致血糖升高。

所以,喝果汁不能等同于吃水果。

### 蜂蜜功效被神化?

蜂蜜常被认为有缓解便秘、美容养颜、减肥等功效,但从营养的角度上来说,蜂蜜并无特别之处。

蜂蜜中75.6%的成分是糖,包括葡萄糖和果糖等,还有22%的水,以及少量脂肪蛋白质等,热量高达321千卡/100克。此外,蜂蜜并无美容养颜功效,部分人食用后还可能长痘。

至于缓解便秘,并非对所有人都有作用。果糖不耐受者食用后,可能会因为蜂蜜富含果糖而出现渗透性腹泻,产生了蜂蜜能通便的错觉。

### 红糖水难补铁,还藏发胖风险

根据《中国食物成分表》,红糖中的铁含量为2.2毫克/100克,冰糖为1.4毫克/100克,白糖为0.6毫克/100克。这样比较来看,红糖中的铁确实比其他糖略高。

但是红糖中的铁属于非血红素铁,吸收利用率差。通常情况下,泡一杯红糖水通常用1块红糖,约为5克,铁的摄入量仅0.1毫克,远低于一般成年女性每天18毫克的铁需求。因此,喝红糖水补铁、补血效果不佳。

此外,红糖和白糖同属添加糖,要尽量减少摄入,摄入过多易导致龋齿,也会增加发胖风险。

### 蜜饯虽好吃,热量、糖盐均超标

不少人认为,水果蜜饯是由天然水果加工而成,口感酸酸甜甜,好吃还能补充营养,应该算是健康零食。但实际上,蜜饯产品大多含有较高的糖和盐,还可能添加着色剂和香精以维持产品的品相和香味。

蜜饯虽然个头不大,热量却很高。以某款蜜饯为例,吃100克摄入的热量相当于一大碗米饭,同时还会摄入近60克糖和2.2克盐。

根据《中国居民膳食指南》,每天添加糖摄入量应不超过50克,盐要控制在5克以内,吃蜜饯很容易导致超标。此外,水果被加工成蜜饯后,营养成分会有不少损失,还可能残留重金属,比如铅和铝。

爸妈眼中的这些食物

# 有些营养并不高 有些没那么糟

## 这些“垃圾食品”没那么糟

### 麻辣烫:吃对了,营养均衡

在很多人眼中,麻辣烫是重口味、不干净、食材不新鲜的垃圾食品。实际上,在食材品质有保证的前提下,麻辣烫如果吃对了,那就是健康美味、营养均衡的一餐。

麻辣烫制作时主要采用水煮的烹调方式,且食材在沸水中停留的时间较短,能够减少食材的营养损失,也能较好地保留食物的天然味道。

麻辣烫可选择的食材也很多,很容易实现食物多样化。主食、蔬菜、蛋白质一锅都能满足,如果可以少放调料,少喝汤,那就是营养均衡的“健康餐”了!

### 巧克力:可预防心血管疾病

很多人认为巧克力高脂肪、高热量,是不健康的零食。其实,纯正的黑巧克力很健康,主要成分是可可脂,可可脂的脂肪酸包括硬脂酸、油酸、棕榈酸,其中硬脂酸可以降低血液中的胆固醇含量,还含有多酚类物质,具有抗氧化抗炎的作用,对预防心血管疾病有益。

2023年的一项针对巧克力和健康的大型研究发现:每周食用1至3份巧克力(每份约为28克),可以在一定程度上降低全因死亡、心血管死亡和痴呆死亡的风险。

当然首选黑巧克力。另外,孕期女性和儿童应当少吃。

### 咖啡:含有不少益健康的化学物质

现在的年轻人大多离不开咖啡,要说咖啡是垃圾食品,“社畜”们可是要翻脸的,还得靠咖啡“续命”呢。

经常喝咖啡除了能让人提神醒脑之外,还有很多与健康相关的发现。比如咖啡中含有一系列具有生物活性的化学物质,包括二萜咖啡醇、多酚、咖啡因和绿原酸等,这些物质可能通过各种机制影响健康减少癌症发生。还有一些研究表明,常喝咖啡能预防帕金森、2型糖尿病、脑卒中以及抗衰老等。

在喝咖啡的时间上,最好是早上。因为,近日《欧洲心脏杂志》上一项研究提示,早上喝咖啡能降低死亡风险,与不喝咖啡的人相比,早晨喝咖啡的人全因风险降低16%,心血管疾病死亡风险降低31%。

虽说咖啡不“垃圾”,但也别喝太多。我国《咖啡与健康的相关科学共识》中建议:普通成人每天咖啡因摄入量应控制在400毫克以内。相当于不超过4杯纯咖啡(150毫升/杯),如果是一小包1.8~2g的速溶咖啡粉,每天最多不超过5袋。

### 汉堡:国外版的肉夹馍

一说到吃汉堡,很多人要说它是垃圾食品!其实汉堡就相当于国外版的肉夹馍,有主食、有肉、有蔬菜。

有人说汉堡热量太高,其实大多数人一个汉堡下肚都能吃个七八分饱,摄入的热量也就400千卡左右,这就是正常一餐的热量,并不会超标。

只不过有些小问题如果可以按需要调整就更好了:汉堡本身自带的蔬菜少,膳食纤维摄入较少,可以额外点一份蔬菜沙拉或自备圣女果、水果黄瓜;中间夹着的肉饼可能会经过油炸,脂肪含量较高,肉类尽量选带有非油炸肉饼的款式,如果只是偶尔吃汉堡,即便是油炸的肉饼也没关系,其他两餐少油即可;搭配的酱汁钠含量较高,酱汁可以少放或者刮掉一些,也可以选100%番茄酱。

需要注意的是,想要健康吃汉堡就不要搭配可乐、薯条哦!

### 速冻食品:新鲜食品的优质替代品

速冻水饺、速冻丸子、速冻蔬菜……现在市面上速冻食品非常多,对很多人来说好吃又方便。

食物速冻的过程能将食物的温度快速降到-18℃以下,更好地保存食物的营养,维持食物的品质。从安全性上来说,冷冻可以抑制微生物的繁殖,大大延长食品的保质期。

比如速冻肉类蛋白质和矿物质下降的趋势很缓慢,即便冷冻一年,蛋白质也仅下降1%左右,矿物质甚至可能有上升趋势。不过,虽然低温冻藏环境抑制了微生物的生长繁殖,但是脂肪的自动氧化仍能发生,脂肪氧化产物会导致肉类产生哈喇味,降低食用价值。

速冻蔬果虽然会损失一些水溶性维生素,但膳食纤维、矿物质等几乎没有变化,抗氧化成分甚至还可能会增加。有研究提到,冷冻储存的蔬菜维生素损失速度比室温冷藏和冷藏储藏慢很多,冷冻储存数月甚至一年也未必有冷藏一周损失得多。

冷冻食品并非没有营养,它是新鲜食品的优质替代品。

### 方便面:和挂面营养成分差不多

方便面和平时吃的挂面相比,营养成分差不多,只是在含量上会有差异。

想要营养更均衡,可以自行额外搭配一些蔬菜和蛋白质食物,蔬菜比如西红柿、圣女果、水果黄瓜、生菜,蛋白质食物比如煮鸡蛋、酱牛肉、鸡胸肉都不错。另外,方便面的料包和酱包量都挺大的,钠含量较高,如果喜欢喝泡面汤,那调料包就放一半即可,避免盐摄入量超标。

至于很多人担心的防腐剂问题,其实方便面里没有防腐剂。大多方便面中的添加剂是抗氧化剂、面粉改良剂、酸度调节剂、着色剂等。只要是正规厂家生产的方便面,其食品添加剂都是按照国标要求的量使用的,无需担心。

### 罐头:营养只比新鲜食品差一点

罐头是一种很耐贮藏的食品,导致很多人觉得罐头添加了很多防腐剂。

事实并非如此,根据我国《食品添加剂使用标准》,罐头产品中不得使用防腐剂,所以不用担心防腐剂的问题。罐头好吃又耐放,营养上只是可能比新鲜食品差那么一点点而已,毕竟高温杀菌的过程会导致一些怕热营养成分的损失,比如维生素C、B族维生素等,但整体上营养变化不大。只不过,需要注意的是:很多水果罐头可能会含有较多糖,一次不要吃太多;选择肉类鱼类罐头的时候,要关注营养成分表中的钠含量,选择相对低一些的。

建隆/制图

