

排毒果汁“有效”其实是副作用

□ 云无心

“排毒饮食”不是新鲜事物，世界上有许多地方在很久以前就有类似的概念。人们认为身体在不停地产生毒素，需要通过食物“清洗”，“排出”毒素。各种“排毒法”层出不穷，从来不缺乏追随者。

近年来兴起的“果汁排毒”法要求实践者在一定时间内，只喝水果蔬菜汁，不吃其他的食物，这些果汁也被称为“排毒果汁”或“轻断食果汁”。

许多名人为了“排毒果汁”代言，而在网络营销中，食品安全监管却又几乎失声，这个“钱景广阔”的市场足以用一地鸡毛来形容。

排毒果汁有效吗

对于排毒果汁的效果，标准的科学表述是：没有证据支持它的功效。

“排毒”本身就是个伪概念，而“果汁排毒”的食谱并不能满足人体营养需求，很难有科学家研究这样的养生方式，自然也就不会有科学证据。那么，许多人感觉“有效”是怎么回事呢？

有的果汁中含有大量果糖，



会让果糖不耐受的人腹泻。还有一些果汁本身就不太卫生，喝了也会导致腹泻。许多人把吃了“排毒食物”后的反应都当成了“排毒”，于是腹泻也就被当作了“有效”。

这些果蔬汁中几乎不含蛋白质和脂肪，热量低得无法满足人体的正常需求。遵照这种营养不良的食谱“排毒”，会引起低血糖，可能造成肌肉酸痛、头晕眼花、乏力恶心等症状。这本来

是副作用，但很多实践者也把它当作“排毒”的表现。

排毒不利于健康

虽然没有证据证实“排毒果汁”无效，不过一些医疗健康机构对相关产品做过综述，得出的结论并不乐观。

美国著名的医疗健康网站WebMD上一篇名为《关于排毒

饮食的真相》的文章指出，你的身体本身就是一个排毒专家，毒素不会在你的肝脏、肾脏或身体的其他部分累积起来，你也不能通过最新的排毒秘方排出它们。近年来我们听说了大量的排毒饮食，但都是没有健康益处的炒作。有很多方法保持身体健康和清洁，这不是其中之一。

许多研究表明，断食和极低热量会导致身体努力保留能量，降低身体的基础代谢率。一旦减肥者恢复正常饮食，体重就会迅速增加。

美国宾州州立大学农学院网站上一篇名为《排毒背后的污垢》的文章直接指出，果汁排毒会导致营养缺乏，经常进行会出现流感症状或者肌肉疼痛。如果是干净卫生的果汁，从食品角度当然是安全的，可以作为均衡食谱的一部分。但是，当只喝果汁来“排毒”时，这种方式甚至不能算安全。

对于特定病症的人群，排毒饮食不仅没有好处，反而可能有害。它们不能改善血压和胆固醇，对心脏没有积极影响。对于糖尿病患者，它们可能相当危险——如果在服用糖尿病药物，任何严重限制进食

的食谱都可能导致危险的低血糖。

不靠果汁靠自己

人体本身就有完善的“排毒”系统，所谓的“排毒法”既没用也没必要！

皮肤、呼吸系统、消化系统能把有毒有害的物质挡住，防止它们进入体内。而免疫系统则能识别侵入体内的外来物质，把它们消除。肝脏和肾脏则是过滤系统，把进入血液和人体代谢产生的废物滤掉。

想“排毒”首先要让这套系统运转好。“排毒果汁”无法给人体提供足够的营养物质和热量——身体系统都无法正常运转，如何指望这套“排毒系统”正常运行？

简而言之，适当的总热量、全面均衡的营养以及适度的身体活动，是让身体的“排毒系统”运转良好的保障。只要身体处于良好状态，就不需要额外的食谱或者方式去“排毒”。如果身体都处于病态——比如营养不良或者营养过剩，那么什么“排毒法”都无能为力。

健康厨房

小米南瓜粥



随着天气逐渐转凉，冬季的脚步也越来越近，不少地区已经进入初冬，那么初冬吃什么呢？跟着时令来饮食是最明智的做法，初冬上市的蔬果也有很多，对于很多人来说，南瓜就是一个不错的选择。

黄澄澄、软糯糯的南瓜不仅看着赏心悦目，还是养胃佳品；对女同胞来说还有排毒美容的功效。《本草纲目》记载南瓜“性温，味甘，入脾胃经”，中医认为其有补中益气、消炎止痛、解毒杀虫的功效，对脾胃虚弱有很好的食疗效果。

秋冬季节是吃南瓜的黄金时节，它烹饪简单，蒸食、煮粥或煲汤皆宜。

小米南瓜粥

食材：小米100克、南瓜300克、冰糖210克

流程：1.米洗净，放入滚水中，用中火煲30分钟。

2.将南瓜去皮切块放入粥内，搅拌均匀后继续煮15分钟，加入冰糖调味即可。

食品科技

华中农大克隆出香菇香味基因

本报讯 华中农业大学食品科技学院教授黄文团队近日在香菇研究方面取得新进展，研究人员首次鉴定并克隆出调控香菇挥发性有机硫化物产生的关键基因CsI，相关论文发表于《科学报告》。

据论文第一作者刘莹介绍，挥发性

有机硫化物是香菇的主要香味成分，通常能影响香菇整体的芳香，是香菇最重要的香味来源。因此，开展香菇挥发性有机硫化物的产生机制研究，找到调控的关键点，可以为我国香菇品质改良奠定基础。

研究人员通过计算生物学和生物

化学方法，对基因CsI编码的蛋白功能进行了研究。研究结果发现，基因CsI编码蛋白是一种新的半胱氨酸脱羧酶，体外重构酶活试验发现，基因CsI可影响香菇挥发性有机硫化物的产生。下一步，研究人员还将通过遗传学手段研究该基因的功能，并揭示其调控机制。

健康小知识

正确喝水可以治病

感冒、便秘、咳嗽……生活中身体难免会出现一些小问题，虽然用不着打针吃药，但置之不理，多少都会影响正常的学习和工作。专家指出，学会喝水，可能就会解决这些小毛病，大家不妨一试。

色斑：晨起一杯温水。色斑反应了体内毒素的堆积，排毒最好的方法是正常排泄。晨起后喝一杯温水，有助于促进肠蠕动，利于排便。世界健康生活方式促进会联合总会主席夏登杰教授还提醒，晚餐喝点西红柿汤，也能防治色斑。

感冒：比平时喝更多的水。感冒时医生都会提示要多喝水，实际上如何喝水是有讲究的。南京市中西医结合医院呼吸内科主任医师李芳介绍，如果感觉感冒但没有出汗、头痛、鼻塞流涕等症状，一般是风寒感冒。可以喝些热

水、热汤或热粥，使身体出汗，有助于驱散风寒。如果体温较高、出汗、咽喉红肿疼痛、咳浓痰、鼻塞流黄涕、口渴，一般是风热感冒，如果不严重，喝些薄荷茶等辛凉饮料有助于缓解症状。

便秘：多喝绿茶。南京市中西医结合医院肛肠科副主任中医师王元钊称，多喝水利尿，但对便秘作用不大。易便秘的人每天至少喝1500毫升水，预防便秘。若想缓解便秘最好喝绿茶，润肠通便效果更好，尤其是毛尖类的绿茶。

肥胖：餐后半小时喝点水。如果喝不够水，身体的脂肪就不能顺利代谢，使体重更易增加。人体内很多反应都以水为介质，产生的毒性物质也要依靠水来排出，适当饮水可避免肠胃功能的紊乱。减肥的人应该在用餐半小时后喝水，增强消化功能，有助维

持身材。

咳嗽：多喝热水。受凉之后咳嗽，多喝热水可以稀释痰液，缓解气管与支气管黏膜的充血和水肿，有镇咳作用。

醉酒：喝杯葡萄汁。很多人醉酒后嗓子发干，主要是酒后失水引起的，喝几杯葡萄汁，能稀释酒精，保护肝脏。新鲜的葡萄汁中含有丰富的酒石酸，能中和酒中的乙醇，减轻酒后反胃、恶心的症状，达到醒酒目的。

失眠：醋兑水喝。很多人失眠是因为脑神经受刺激而产生紧张性疲劳。醋酸能消除或减轻紧张性疲劳感，使人轻松入眠。但醋并不是喝得越多越好，每天一勺即可，最好用温水稀释后再喝，否则醋酸易腐蚀牙齿，喝完后还要漱口。患有胃溃疡和胃酸过多的人尽量不要用这种方法。

(新华网)