



# 盘点：酸奶、果汁、水果干是健康食品吗

执著于瘦身减脂的妹子们向来对吃的东西可谓是千挑万选,不能纵容任何不健康食品扰乱自己的减肥大业。可有时候,那些标榜自己很健康的食品实际可能是一只只“披着羊皮的狼”。生产商知道消费者倾向于选择更健康的食品,所以他们试图用一些书面字眼来糊弄你——像“低脂肪”“零热量”“天然”等。这些标榜“有内涵”的健康食品,实际上却富含糖和各种添加剂。越是在你放松警惕觉得可以大开吃戒,解放味蕾的时候,越是会被这些“伪健康食品”所毒害。美国“商业内幕”(Business Insider)网站日前盘点了那些一直被人们普遍公认为“健康食品”的不健康食品,希望大家擦亮双眼,别被假象迷惑。

## 蔬菜卷饼

在汉堡店,除了那些垃圾食品外,蔬菜卷饼可能会被认为是唯一的“一股清流”了,但是殊不知,一个卷饼吃下去,你体内增加的卡路里可能一点不比一个汉堡少。毕竟卷饼卷进去的东西可以五花八门,摊开来可比一个全麦汉堡的容量要大多了。而且,卷饼在加工过程中可能加入了比普通面包还要多的添加剂,比如钠和反式脂肪酸,真是隐形杀手啊。

## 酸奶

如果你是各种特色口味酸奶的爱好者,尽管它的脂肪含量比冰淇淋低,但是别忘了它依然含有数量可观的糖分,否则肯定会酸得让你难以入口。另外冻酸奶的不健康程度更甚,它叫做酸奶但实际上更接近于冰淇淋,特别是在商店货架上的那些。如果你真的很爱酸奶,那么买一个酸奶机自制,这样可以控制酸奶中的糖分。

## 巴西莓果碗

巴西莓果碗因为是维密超模的标配而风靡世界,除了超高的颜值,其宣传的零脂肪才是吸引众多食客的关键。巴西莓果碗的搭配非常多样化,可以配上你喜欢的各种水果、麦片,这一大碗下来,不用说,单单糖分就绝对超标了。一餐下来,本以为自己吃得健康,其实血糖和胰岛素水平早已飙升。没管住嘴,还是抓紧迈开腿吧。

## 蔬菜脆片

除了披着“水果外衣”之外,还有大批披着“蔬菜外衣”的伪健康食品不断向我们招手。比如,最近两年开始流行的各种蔬菜脆片,就是一个十足的“骗子”。那些看起来像是薯片的蔬

菜脆片,可谓满足了你想吃薯片而不得的心理。然而真相是,动辄好几十元一袋的蔬菜脆片基本上没有任何真实的蔬菜成分,你吃的只是土豆淀粉、色素以及香精的组合。因此,你本想健康一把,不料却摄入了和薯片无异的热量和脂肪,而且也没少摄入导致心血管疾病的钠。

## 水果干

像葡萄干、苹果干和杏干这些食品,表面上标榜着自己是纯天然的健康食品,而且顶着水果的名号,十分具有迷惑性。但是对于身体而言,这真不是一个明智的选择。水果干就是把水果的水分蒸发掉,但它的天然果糖成分还在,最终的结果就是,你的身体需要吸收和消耗更高的卡路里和糖分,进而给身体带来更高的负担。此外,水果干也并没有更高的纤维素让你吸收。平时偶尔只吃一把当然没什么,但如果你认为它们是低卡的,可以坐下来将一袋水果干吃的精光,那就惨了。因此,与其吃水果干,不如选择一个新鲜水果。

## 燕麦棒

减肥是个需要痛下决心的事情,除了运动,节食也是必不可少的。这对于吃货们来说真是莫大的痛苦。当然,完全不

吃是不可能的,因此很多人力求有“吃一口扛一天”的食物。在这样的诉求下,燕麦棒就横空出世了,并以迅雷不及掩耳之势占领了各大超市和网购平台的货架。殊不知,燕麦棒本质上是专为运动员设计的,因为高能量能保证他们在比赛中有更好的表现。为了实现这个目的,其往往含有大量的糖分,而且还有不少反式脂肪酸。尽管燕麦棒极具营养,但你的身体需要消耗大量的热量才能抵消吃下去的一口燕麦棒,总体而言对身体和减肥都没有什么好处。

## 瓶装果汁

果汁又是一种披着“水果外衣”的伪健康食品。虽然民众普遍认为果汁是一种健康的饮料,但其实超市货架上那些瓶装果汁含糖量普遍很高,不然怎么会有极佳的口感吸引一众食客。而且在水果做成果汁期间,不仅会加入一些添加剂,还会造成大量天然营养成分流失,比如纤维素等。所以,还是那句话,坐下来吃个水果什么都有了。

## 功能饮料

功能饮料的广告中宣称可以补充水分和能量,甚至还能提供每天需要的各种维他命,但是除非你是专业运动员,否则功能

饮料还是不要买了,因为这些饮料大部分含糖量超高,所以如果需要给自己提神,选择稀释的鲜榨果汁或是一杯清凉的绿茶会更健康。

## 无麸面包

无麸或者说无谷蛋白可是食品界的新宠儿。对于它的出现,很多人认为可以用来满足对谷蛋白过敏的人群,另外还可以减肥。它的减肥效果目前还没有定论,但营养专家确定的是,这可能又是一个鸡肋的发明,为了“无麸”剔除了谷蛋白和小麦成分,取而代之却添加了大量人工添加剂和糖分,营养大幅降低的同时,让你觉得好像肚子还是空空的需要补给。

## 薄脆椒盐饼干

如今,极简风不仅在家居和服装设计上被捧为上宾,它也在美食界大行其道。椒盐薄脆饼干就是走极简风的一类,小麦粉苏打和盐是它的全部,也因此成为健康零食的代表。只不过,从营养学角度上来看,椒盐饼干是高碳水化合物,几乎没有任何营养价值,尽管它的脂肪含量真的很低。因为缺乏蛋白质、健康脂肪或者纤维素,刚吃完一包饼干的你马上就会发现自己又饿了,后面就不言而喻了。

(人民网)

# 冬季食补 最容易犯哪些错误

我国民间素有“三九补一冬,来年无病痛”的说法。但是,不少中老年人在进补后发现,自己的消化功能有些力不从心,出现消化不良症状。医生建议:进补要根据每个人的不同情况来采取适合自己的进补方法,对于一些“虚不受补”的群体要先调养好基础疾病再进补;滋补炖品不可多吃,不然会造成热量摄入太多,瘀而化火,生出别的病来。

## 服用补药需谨慎

家住西安市雁塔区的谢女士一到天冷就手脚冰冷,她始终相信“药补不如食补”。于是,每次降温之后,她就开始在家里自行进补。除了在汤里加些黄芪外,当气温降幅较大时,她索性用每天吃一只人参枸杞全鸡来代替日常米饭。久而久之,她开始出现经常性腹胀、腹痛等消化不良症状。到医院检查后才发现,原来是因为进补不恰当导致消化不良。

笔者从市多家医院了解到,一到冬天,各种消化系统疾病以及消化性溃疡疾病的发病率明显增多。西安市中医医院治未病科主任张若平主任医师说,冬季寒冷影响胃肠道的蠕动功能,此时容易出现消化系统不适,往往表现为消化不良、腹胀、腹痛,这些都

是由环境因素引起并导致的胃肠道功能紊乱。在冬季胃肠功能不佳的同时,一些不恰当的进补,比如:过度进食高蛋白或高脂肪的食品,会导致消化不良。

## 遵照医嘱切勿盲目

滋补佳品阿胶的使用也要小心,阿胶性滋腻,容易引起消化不良的症状。如果脾胃功能受阻,再好的药物人体也无法消受。因此,服用阿胶,尤其是脾胃功能不足者,最好配以调理脾胃的药,这样能促进阿胶的消化吸收,效果自然倍增。

“如病后胃肠功能低下者,可先喝一段时间的桂圆红枣粥。即使胃肠功能正常的人,也应在进补时加些行气消胀的陈皮、薏米之类,以免进补肉食阻塞气机,出现腹胀少食现象。”张若平主任建议。此外,还要注意辨证进补,警惕“虚不受补”。张若平表示,冬季进补一定要辨证,首先应了解自己是什么体质,然后才能对证选择相应的补品。否则,盲目进补,补不对症,自然难收应有之效。

许多中老年人平时就有各种基础疾病能导致消化不良,如胃炎、慢性胰腺炎、结肠炎、肝胆疾病等,但大多数人对于自己的基础疾病的想法总是得

过且过,平时并不积极治疗,希望靠进补来调养,这是一种很危险的想法。由于常年累积的慢性病,老年人的身体有明显的“虚证”现象,冬季猛然进补,会出现“虚不受补”的情况,不仅效果甚微,可能还会增加机体负担,出现一些消化不良的症状。

## 养生应从多方进行

营养专家表示,食补对身体确实有裨益,但不可夸大它的效果。冬季养生,需从多个方面进行。首先,早睡晚起。冬季,白昼缩短,黑夜延长,可适当延长睡眠时间。而且,对于身体偏弱的老年人来说,如果起床或晨练过早,容易受到寒邪侵袭,引发感冒、哮喘等疾病,甚至诱发心绞痛、脑卒中等疾病的意外发生。

其次,注意保暖,尤其是背部。风寒等邪气极易透过人体的背部侵入,引发疾病。老人、儿童及体弱者冬日更要注意。在保证卫生的前提下,可适当减少洗澡的次数,防止引发感冒。最后,冬季仍要坚持运动,但需要注意的是,运动强度可适当减少。此外,寒冷条件下,人体的肌肉僵硬,关节的灵活性差,易发生肌肉拉伤或关节挫伤,要做好运动前的准备活动。

(王凡)

## 营养厨房

### 豆浆煮鱼汤

**主要功效:**好喝不腥,提供DHA  
**推荐人群:**推荐给不爱吃鱼的小朋友  
**推荐:**广东省中医院临床营养科  
**材料:**大黄花鱼1条,无糖豆浆1000ml,生姜数片,香葱和茼蒿少许。

**制作方法:**将黄花鱼洗净,用刀在鱼背上切几个开口,在鱼的表面刷少许盐。生姜洗净切片,香葱、茼蒿洗净切成葱花和茼蒿段。

把鱼和生姜片放入煎锅中两面煎香煎黄,倒入无糖豆浆。把锅盖盖上大火煮6~7分钟,最后撒上香葱和茼蒿,稍滚,加盐调味即可。

**特色点评:**这个汤在湘菜馆还是蛮常见的,好喝不腥。如果使用小黄花鱼或不花鱼会更鲜甜,但是给小朋友吃的话,还是选择大黄花鱼比较好,刺比较少。

豆浆有豆腥味,鱼有鱼腥味,有些小朋友会不太喜欢,但是这二者的结合却是只有鲜味,腥味都不见了。而且白花香喷喷的汤水,非常合小朋友的胃口。小朋友常常会喝老火汤上火,出现口舌生疮、睡眠不安稳等情况,这款滚汤不仅味道好,而且喝了也不容易上火,很适合小朋友。大黄花鱼还是提供DHA很好的鱼类,毕竟食补比单纯补充DHA的膳食补充剂会更好。

虽然这种鱼的骨头已经算是比较少了,但家长给孩子吃的时候还是多留意方可。

(广州日报)