



营养品哪些是噱头哪些真有用?

□ 中国农业大学食品学院副教授 范志红

蛋白粉、葡萄籽胶囊、有机食品、高钙奶、鱼油、海参、解酒药、酵素、儿童酱油、养胃饼干、初产蛋、黑糖、黑枸杞……这些东西完全没用吗? 也不是!

蛋白粉:
如果日常能吃够鱼肉蛋奶,的确不需要再加蛋白粉。

即便是去健身房增肌,除非是健美运动员,一般人只需比平常多吃一两瘦肉和一两个蛋就可以了。

不过,蛋白粉也并非一无是处。膳食中蛋白质比例过低时,人容易虚胖,身体松软,没力气,怕冷,消化能力弱,容易浮肿。

特别是对肌肉本来就少、消化本来就差、食量本来就小的老年人来说,保证蛋白质供应是必须的。

但是很多老年人害怕胆固醇,鱼肉蛋奶不敢吃,膳食蛋白质不足,但买来蛋白粉,他们觉得很昂贵,不能浪费,就乖乖地吃了。这时候,补充蛋白粉对身体的确可以带来好处。

在医院,很多因为消化吸收能力差,无法从食物中获得足够蛋白质的手术后患者需要补充肠内营养制剂,使用水解蛋白产品是非常有效的。

国内外调查表明,蛋白质和多种营养素不足的患者住院时间延长,康复速度变慢,甚至根本无法康复。

总之,如果您牙口很好,消化正常,鱼肉蛋奶不缺,就别花高价吃蛋白粉了。

葡萄籽胶囊:
不是皮肤增白剂

葡萄籽胶囊主要是补充抗氧化物质“原花青素”,它对一些

缺乏抗氧化物质的人是有帮助的,但没有传说中那么神奇的“美白作用”。

由于原花青素会降低多种消化酶的活性,并影响多种微量元素的吸收利用,日常消化不良、贫血缺锌、身体怕冷的女性,千万不要乱补葡萄籽胶囊,也不要以为葡萄籽胶囊是皮肤增白剂。否则不仅不能变白,可能脸色更黄,消化更差,身体更冷。

高钙奶:
意义不是很大

牛奶羊奶各种奶里都富含钙,包括人类的乳汁。在这种高钙的基础上还要再增加钙含量,没多大意思。

我若干年前做过调查,发现买高钙奶的人主要是那些对“牛奶本身富含钙”这个基本常识都不了解的消费者。实际上,高钙奶的钙含量比普通奶只高 15%~20%。现在北京市场上高钙奶很少见了。为什么呢? 我猜是因为无法达到国标要求。按 GB28050-2011 的要求,如果声称增加了某个营养素的含量,那就要比普通同类产品含量至少增加 25%。对牛奶来说,多加那么多钙,技术难度大,易造成牛奶溶胶体系不稳定。日常多喝点普通牛奶酸奶,多吃点青菜豆腐,钙就来了。

鱼油:
确实不如吃鱼

海鱼里面不仅含有鱼油,还有蛋白质、各种维生素、多种微量元素。研究表明,每周吃 2~3 次非油炸的海鱼有利于预防心脑血管疾病、老年认知退化,也

有利于保障胎儿婴儿的智力发育。至于鱼油的效果,研究结果并不一致。不过,在有些情况下,鱼油还是有点用的。比如有些地区的人日常吃不到鱼,素食主义者不吃鱼,那么在女性孕期或某些疾病状态下,遵循专业人士的建议适当补点鱼油,还是有意义的。

海参:
吃海参不光是为了补蛋白质

如果说“海参不比鸡蛋强,因为它的蛋白质没有鸡蛋多”,这个说法略有点偏激了。

吃海参肯定不光是为了补蛋白质的。虽然它的蛋白质含量确实没有鸡蛋的蛋白质含量高,但是并不能说明它一定没有其他好处,比如免疫调节、抗疲劳之类是有动物实验数据的。

至于效果是不是那么神奇,恐怕这就是因人而异的,不必期待过高。

如果自己经常疲劳,不如多找找原因,是运动太少,还是营养不合理,还是睡眠不足,或是工作压力太大等等。

如果不找其他的具体原因,只想靠吃几只海参解决,恐怕不够理性,效果也不会很好。

酵素:
自酿有风险

市售“酵素口服液”和家酿的“水果酵素”并不是“酶制剂”,用“酶进了肠道会失活”来证明酵素口服液没用,是不对的。有若干国内论文表明这类果蔬发酵液里含多种有机酸、还原糖、多种 B 族维生素,可能还有其他微量代谢产物。但这些研究大多处于较初级的阶段,具体能产生多大保健作用,喝多少量合

适,还有待继续研究。而且自酿果蔬发酵液酿造中质量控制不好,可能产生微量有毒物质,危险性更大。

养胃饼干:
任何饼干都少吃

说养胃饼干不靠谱,是说它没有保健食品认证,却非要宣称保健功效,不合法。和普通食品相比,它卖那么贵也很离谱。

但是,说养胃饼干不如苏打饼干,就有点跑偏了。

苏打饼干对胃也未必有好处。苏打饼干的脂肪和热量并不比其他饼干低,而血糖反应在各类饼干中却是最高的,糖尿病人根本不值得吃,苏打饼干对胃酸少的患者没什么好处,只是对胃酸过多的患者可能起到暂时缓解不适的作用。

简单说,两种饼干都不要吃,直接吃好三餐就对了。

初产蛋:
营养差别不是很大

初产蛋的营养价值到底多高,没有看到数据,很难评价是否其中某些微量成分比其他鸡蛋更高。鸡蛋中含几百种蛋白质,以及卵磷脂、叶黄素、玉米黄素、12 种维生素和多种微量元素,不是只有蛋白质而已。但整体来说,一个蛋就算某些微量营养素指标上和其他蛋有一丁点差别,也很难在一天营养供应中起到明显作用。

黑枸杞:
性价比比较低

黑枸杞的确是目前市售食物中花青素含量最高的,有文献为证。说它不如茄子、紫甘蓝、

紫薯之类,显得不太公平。

不过,如果把价钱算进去,单位花青素的价格就显得太贵了——性价比低啊。

花同样多的钱,如果买紫甘蓝和紫薯等这些我们日常的蔬菜,得到的花青素会比买黑枸杞多不少呢。但是,如果有人送你一盒黑枸杞,你还是开心地吃掉吧,不要用它来交换几麻袋茄子。

黑糖:
主要在于风味

黑糖和普通红糖的差别,在于它经过长时间的熬制,发生美拉德反应的程度高,颜色特别深。美拉德反应会产生香气,所以黑糖的风味比普通红糖更加浓郁。不过,黑糖产生的丙烯酰胺含量更高。这类产物在少量摄入时促进食欲,多了就有可能促进衰老和慢性病(有少数动物实验和人群调查研究,但尚无定论)。如果喜欢黑糖的风味,来大姨妈时为了安慰自己喝一杯是可以的,为了养生而天天大量吃则不明智。

儿童酱油:
不适合儿童

儿童酱油瓶子小,卖得比普通酱油贵,但和普通酱油的配料和营养成分都几乎一样。并不是说它会有害,只是说它并不是更适合儿童的产品,钠并不更低,营养价值未必更高,也没有相关标准,直接买普通优质酱油就好。

关于吃酱油,一岁以内的宝宝不要吃酱油,两三岁的宝宝也要严格控制食物的咸度,不管是不是儿童酱油都要限量。

大豆配方食品加重痛经

家长们在选择用大豆配方奶粉喂养女婴时,应该慎重小心,因为根据美国的一项新研究,吃大豆配方奶粉的女婴长大后可能出现严重痛经。

研究由美国国家环境健康科学研究所、范德堡大学医学中心和亨利福特医疗系统联合开展。研究团队对 1553 名 23-35 岁的美国女性健康数据进行了分析。结果发现,婴儿期以大豆配方奶粉喂养的女性在 18-22 岁时经历中度或严重月经不适的可能性增加 50%,采用激素类避孕措

施的风险增加 40%,因为这种避孕药有助缓解痛经。此外,这些女孩成年后出现子宫内膜异位症的概率有所增加。

该研究主要作者克里斯滕·厄普森研究员指出,大豆配方中的天然成分金雀异黄酮干扰了婴儿生殖系统的发育,其影响涉及严重的月经疼痛,由此导致的发育变化可以持续到成年期。克里斯滕·厄普森说:“通常情况下,如果婴儿难以消化乳制品中的糖分,医生有可能建议选择大豆配方奶粉作为替代品。目前,完全否定大豆配方奶粉还为时过早,需要开展更加深入的研究以搞清它的利与弊。”

(生命时报)

注意了! 这些主食的热量比你想象的要高

被吸收到淀粉食物内部的脂肪往往看不到。尤其是还当主食来吃,一不小心就可能导致热量超标。

炒菜油容易看到,但被吸收到淀粉食物内部的脂肪往往看不到。尤其是还当主食来吃,一不小心就可能导致热量超标。

炒饭类 既然是炒就离不开油盐等调味品,要不然不但不香,而且容易粘锅。这导致很多炒饭里面的油量大增,尤其是饭店里点的炒饭甚至每粒米饭上都泛着油光。同样吃一碗半斤左右的炒饭,要比普通的米饭多吃进去 100~200 千卡热量。

炒饼、炒粉、炒年糕 跟炒米饭类似,炒饼、炒粉、炒年糕的脂肪含量一般在 5%~8% 左右,相对于原料来说脂肪含量同样翻了几十倍。尤其吃炒年糕,本来用糯米做的年糕就非常黏糊,炒的时候如果放油太少很容易粘锅,所以更需要多放点油。

起酥面包 不同面包的脂肪含量从百分之几到百分之几十不等,而起酥派、千层面包之类的“起酥面包”是油脂含量最高的,其酥脆的口感和立体的层次离不开油脂的贡献,类似的糕点还有凤梨酥、金钱酥、桃酥、油酥烧饼等,都是脂肪大户。

麻团、麻花、油条 这类油炸类主食,整个在油锅里洗了个澡,脂肪含量大大飙升。根据《中国食物成分表 2004》的参考数据,麻团的脂肪含量高达 30%、麻花的脂肪含量 31.5%、油条的脂肪含量 17.6%。

麻酱烧饼、油饼 这类食物制作时面团并未经过发酵,如果没有油做出来会很硬。为了口感与质地双丰收,都会在里面“包”入很多油,例如油饼脂肪含量 23% 之多,麻酱烧饼脂肪含量大都在 10% 以上,因此麻酱烧饼除了油还有糖,营养与热量来看可以归为糕点点心之列。(人民网)