

“哈佛蔬菜汤”能抗癌、降三高、增强免疫力？

注重食物多样性 合理搭配更健康

最近，一道汤火了一——哈佛蔬菜汤。它是以卷心菜、洋葱、南瓜、胡萝卜四种蔬菜为原料制作而成，宣称能“抗癌、降三高、增强免疫力、抗衰老……”。

其实，这种说法过分夸大。

“哈佛蔬菜汤”中的卷心菜、洋葱、南瓜、胡萝卜四种蔬菜营养确实不错，但绝非不可替代，绝大多数深色蔬果中都含有丰富多样的植物化学物质，能发挥抗氧化、降低某些癌症发生风险、调节三高等效果。

同时，更不能单靠吃某几种食物达到降低癌症发生风险、抗癌、抗氧化等目的。如果只迷信几种食物并长期吃，可能影响其他食物的摄入，造成营养不良。



看似高端的“哈佛蔬菜汤” 就是水煮菜

哈佛蔬菜汤，也被戏称为“女巫汤”。它出自曾在哈佛大学医学院工作过的日本医学博士高桥弘撰写的《哈佛蔬菜汤》一书，书中详细讲解了这款汤的各种健康功效，令人心向往之。

不过，除了作者在哈佛工作过，哈佛蔬菜汤其实和哈佛没太大关系。哈佛大学、哈佛医学院都未曾通过官方推出或认证“哈佛蔬菜汤”的诸多功效。由此看来，这款汤的风靡可能很大程度上要归功于其名字起得讨巧。

下面，我们从食材组成、制作步骤、味道体验来近距离了解哈佛蔬菜汤。

视角一：食材组成

哈佛蔬菜汤的原料——卷心菜、南瓜、胡萝卜、洋葱，都属于低脂、低卡、较高膳食纤维蔬菜，而且饱腹感很足，对于想减脂、降糖的朋友来说，若能以哈佛蔬菜汤代替一顿正餐或代替传统炒菜，一段时间后确实很可能起到不错的效果。（见表格）

这几种蔬菜的营养也不错：

卷心菜属于十字花科蔬菜，含有丰富的硫代葡萄糖苷等植物化学物，在研究中表现出了调节肠道菌群、降低血脂、降低心血管疾病发生风险，以及降低肺癌、结肠癌、乳腺癌等癌症发生风险的保健效果。

洋葱属于百合科植物，以其丰富的黄酮类植物化学物闻名，具有极强的抗氧化作用。有不少研究证实洋葱中的槲皮素等对于降低血脂、改善血压、降低心血管疾病发生风险有作用。洋葱中还有大量有机硫化物，能起到抗炎、抑菌、抑制癌细胞生长等作用，一项大规模人群研究发现，洋葱摄入量增加与肝癌风险下降有关。此外，还有研究发现洋葱中有益生元，能调节肠道菌群，促进肠道有益菌增殖。洋葱中这些有益成分在其外皮，也就是颜色更深的部分含量更高。相比而言，紫皮洋葱中上述保健成分含量更高。

南瓜中胡萝卜素虽然只有胡萝卜的1/4，但叶黄素和玉米黄素含量是胡萝卜的近10倍。它们在体内不仅可以发挥强大的抗氧化作用，还有研究发现它们具有降低肠癌、肺癌等癌症发生风险以及提高免疫力的作用。

胡萝卜中有丰富的β-胡萝卜素，能在体内转化为维生素A保护眼睛和皮肤的健康，还能调节免疫代谢细胞，对增强免疫力有积极作用。有研究还发现β-胡萝卜素在预防乳腺癌、肺癌等癌症方面可能有一定效果，不过目前研究证据尚不够充足。

视角二：制作步骤

如果严格遵循哈佛蔬菜汤的制作步骤——将四种蔬菜切块后加水煮20分钟左右，煮熟后也不进行复杂调味，你将得到完全无油、无盐、无糖的一锅水煮菜，对于减脂、降压、降糖也确实有积极作用。

不过，尽管这四种蔬菜中有3种（胡萝卜、卷心菜、南瓜）都登上了美国癌症研究所推荐的“抗癌食物”名单，但大家要明白一个道理：

这几种食物绝非不可替代，绝大多数深色蔬果中都含有丰富多样的植物化学物质，能发挥抗氧化、降低某些癌症发生风险、调节三高等效果。同时，更不能单靠吃某几种食物达到这些目的。如果只迷信几种食物并长期吃，可能影响其他食物的摄入，造成营养不良。

饮食调整的确对预防癌症、心脑血管疾病有很大帮助，但这是个系统性大工程，需要用科学、合理、可持续的方式来开展。

	热量 (千卡/ 100克)	膳食纤维 (克/ 100克)	维生素C (毫克/ 100克)	维生素A (微克当量/ 100克)	总胡萝卜素 (微克/ 100克)	叶黄素+玉米 黄素(微克/ 100克)
卷心菜	24	1.0	40	6	26.1	30
南瓜	23	0.8	8	74	1001	2124.78
胡萝卜	32	2.8	9	342	4974	256.36
洋葱	40	0.9	8	2	-	3.75

如何正确对待哈佛蔬菜汤？

想要全面提升健康，哈佛蔬菜汤的思路可以供大家参考，但无需将其神化。一方面是原版的哈佛蔬菜汤的味道并不诱人，另一方面是，20分钟煮烂蔬菜的烹饪方法对于维生素C以及大多数植物化学物质都不友好，长时间加热会使其受损，而像胡萝卜素等脂溶性营养素在完全无油的情况下吸收利用率也不高。我们可以取其精华，并加以改善：

改善烹饪方式

改煮为蒸或凉拌，不仅避免了长时间熬煮破坏不耐热营养素，也不会因为喝不完汤而导致营养素流失，还能满足少油少盐的要求。

增加蔬菜多样性，多用应季蔬菜

不爱吃洋葱或胡萝卜？换！多用当地应季蔬菜，尤其是深色蔬菜换着吃、搭配吃，一样能获得丰富的植物化学物质和维生素，还便宜实惠。像红苋菜、菠菜、大白菜、油菜、嫩玉米、嫩豆角、黄瓜、白萝卜都不错，喜欢什么选什么。

搭配低盐低卡健康蘸料

觉得哈佛蔬菜汤难以下咽？配点蘸料就好了。不必非要重油重盐，少许香醋、薄盐生抽、香葱、蒜末、小米辣，就能做出一份低卡低盐的美味蘸料。

所以，大家别再纠结自己没有毅力吃不下哈佛蔬菜汤了。只要控制好油、盐用量，丝瓜蛋汤、白菜豆腐汤、苋菜虾皮汤、素瓜豆汤、菠菜口蘑汤，哪个不是既低脂健康，又鲜美可口呢。（王璐）

“十多十少”吃对 呵护心血管健康

吃得健康，是能够预防心脑血管疾病的。

无论是《中国居民膳食指南》，还是各种心脑血管疾病的指南或三高的指南，都明确指出，健康饮食能预防和控制心脑血管疾病，不健康的饮食会增加心脑血管疾病的风险。

那么具体来说哪些食物更健康？哪些食物要少吃呢？

少吃这10种食物

盐要减少。每人每天不宜超过5克。同时要尽量避免含隐形盐较多的食物，比如酱油、酱、味精等调味品，罐头、海米、香肠、腊肉、方便面等。

肥肉要少吃。避免经常食用过多的动物性脂肪，过多的脂肪会升高血脂。

内脏要少吃。含胆固醇较高的食物也要少吃，过多的胆固醇会升高血脂。

油炸食物要少吃。研究显示，大量食用煎炸食品与心血管疾病、心力衰竭和糖尿病有关。每人每天油不宜超过25克。

精细粮要减少。主食中的精细粮应该占到1/2~2/3。在以后的主食中，我们要逐渐减少精细粮的比例，也就是大米粥、白米饭，精细面食要逐渐减少。

大米粥要少吃。喝一碗大米粥，虽然没有甜味，但是就相当于喝糖水，会影响血糖。

加工肉要少吃。加工肉中的盐超标，亚硝酸盐也可能超标，要严格控制。

饱和脂肪酸要少吃。例如牛油、羊油、猪油等都要少吃。

反式脂肪酸要少吃。很多点心、油炸食物、可可脂巧克力、奶糖、雪糕、冰激凌、奶茶、咖啡伴侣等等都是反式脂肪酸含量较高的食物。

任何食物都坚持七分饱。最后要说，不管什么食物，都七八分饱足矣。

当然，强调少吃，不是绝对不能吃，一定要控制量！因为上述食物吃得过多，会大大增加三高和心脑血管疾病的风险。

多吃这10种食物

鱼肉。推荐1周吃2次鱼肉。

粗粮杂粮。粗粮杂粮占到主食的1/3以上。

牛奶。每人每天300~500克奶制品。

豆制品。大豆、豆制品，每天可以吃到25克。

水果。天天有水果，每人每天200~350克。

蔬菜。餐餐有蔬菜，每人每天300~500克。

坚果。虽然油大，但这属于不饱和脂肪，每天一把。

咖啡。如果你也是喜欢喝咖啡的人，可以保持，适当的咖啡利于健康。

茶。如果喝完茶后没有不舒服，可以坚持喝，利于健康。

辣椒。喜欢吃辣，吃完辣没有不舒服的，可以继续吃辣，利于健康。

当然，也不是说这10大类食物吃了就能清理血管“垃圾”。适当以这10大类食物为主，那么相对来说，更能降低三高和心脑血管疾病的风险。

总之，没有直接能够软化血管的食物，健康饮食不仅要清淡饮食，还要在上述各种食物的基础上，保持食物的多样化，每天尽可能吃12种以上的食物，每周尽可能吃25种以上的食物。

（王星）