

### 喝醋软化血管？ 谣言背后藏风险

“冬季喝醋能软化血管”这种说法在中老年人群中广泛流传。实际上，醋进入消化系统后，最终会代谢为水和二氧化碳。长期大量喝醋会刺激消化系统，胃酸过多者饮用后可能引发胃痛、反酸等症状，会加重胃炎、胃溃疡病情。更值得警惕的是，盲目喝醋会腐蚀牙齿釉质，导致牙齿敏感，同时，还会影响矿物质的吸收和代谢，这对骨质疏松的患者尤其不利。若想保护血管，科学的方式是控制高油、高盐饮食，多摄入富含不饱和脂肪酸的深海鱼、坚果（每日25g~35g，约单手一小把）。另外，规律运动，控制体重、血压、血脂，限烟、限酒、限糖，用好醋的调味作用至关重要。

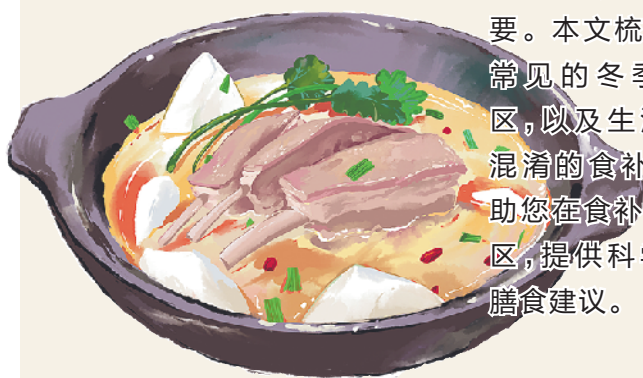
从生理机制来看，醋中的醋酸进入消化道后，会被胃黏膜分泌的胃酸中和，根本无法进入血液循环作用于血管。人体血液的pH值由呼吸系统、肾脏等调控，始终维持在7.35~7.45的稳定区间，喝醋既不会改变血液酸碱度，更不可能溶解血管壁上已形成的粥样块。血管硬化的本质是长期脂质代谢紊乱导致的纤维增生与钙化，这种病理的改变无法通过饮食逆转。

### 冬季必须大量吃热性食物？ 错在“过量”和“盲从”

“冬吃羊肉暖身”的传统让许多人陷入“多吃热性食物才养生”的误区，殊不知这种做法可能打破身体平衡，引发一系列问题。

热性食物如羊肉、桂圆、鹿茸等确实能帮助抵御寒冷，但“大量食用”会带来三重危害：一是诱发“上火”，出现口舌生疮、咽喉肿痛、大便干结等症状，尤其热性体质者反应更强烈；二是加重胃肠负担，高脂肪的温补食物会让消化功能较弱的人群出现胃胀、消化不良，甚至诱发胰腺炎；三是影响代谢平衡，高血压患者过量食用可能导致血压波动，糖尿病患者则易引发血糖升高。

冬季进补更需兼顾“寒热平衡”。北方有暖气的房间因环境干燥，人易生内热，吃羊肉时应搭配梨、百合等滋阴食材。脾胃虚寒者可在温性食物中加入萝卜理气、莲藕滋阴，避免“过温”伤体。此外，应注意适度摄入，每周1~2次食用温热膳食即可。



## 别让『养生』变『伤身』 冬季食补避坑指南：

顺应季节变化调整饮食进行食补，是我国的饮食传统之一。目前已进入冬季，在冬季进补观念广泛流行的背景下，各种食补建议纷纷涌现，如何依据现代营养学原理进行科学、合理的食补尤为重要。本文梳理了当前常见的冬季食补误区，以及生活中容易混淆的食补观念，帮助您在食补中避开误区，提供科学合理的膳食建议。

### 补品吃得越多越好？ 过量反而成“毒药”

“多补点更有效”是冬季进补最常见的误区，从人参、阿胶到红烧肉、浓肉汤，不少人认为“量足才见效”，却忽视了身体的吸收极限。

现代营养学研究表明，人体对营养的吸收能力存在上限：蛋白质过量会增加肾脏代谢负担，可能诱发肾功能损伤。脂肪过剩则导致肥胖、血脂异常，甚至引发动脉粥样硬化。中医更强调“虚不受补”，脾胃功能较弱者过量食用滋补品，会导致“食积”“上火”，出现腹胀、失

眠等症状。某医院曾接诊一位因每日食用30g阿胶导致严重便秘的患者，而阿胶的科学用量为每日不超过5g。

科学进补应遵循“适度、均衡、个体适配”的原则，健康人群无需额外服用补品，通过鱼虾、豆腐等优质蛋白质再加上全谷物和蔬菜的均衡饮食即可。需进补者应“少量多次”，如气虚者每周喝1~2次黄芪鸡汤，而非天天大补。节假日期间，更要控制红烧肉、猪蹄等高热量食物的摄入，避免代谢负担骤增。

### 食补能替代运动和保暖？ 养生需“多管齐下”

“吃点好的就能过冬”的想法让许多人忽视了运动与保暖的重要性，这种“单一依赖”的观念早已被科学否定。

从生理功能来看，食补提供的是营养基础，而运动能促进气血运行，增强心肺功能，这是饮食无法替代的。冬季坚持散步、打八段锦等适度运动，可提高身体御寒能力，降低感冒风险。反之，久坐不动会导致气血不畅，即使吃再多补品也难以改善手脚冰凉的

症状。保暖同样关键，中医认为“头为诸阳之会”“寒从脚下起”，头部和脚部受凉更易引发感冒、关节痛，此时再进行食补，效果微乎其微。

更常见的误区是“一边进补一边伤身”。有人吃着人参补气血，却熬夜到凌晨；喝着燕窝滋阴，却情绪暴躁。“养藏”的核心不仅是饮食，更需配合规律的睡眠、外出保暖、情绪调节等“无形之养”，否则补品效果会大打折扣。

### 这些“坑”90%的人都踩过

#### “以形补形”

“吃核桃补脑”“吃血补血”实为古人朴素的经验，缺乏科学依据。核桃中的不饱和脂肪酸有益大脑，但过量食用易致热量过剩。动物血含铁量虽高，但胆固醇也高，需控制摄入量。补脑应选富含DHA（ $\omega$ -3不饱和脂肪酸）的深海鱼，补血需搭配维生素C促进铁吸收。

#### 盲从贵价补品

燕窝、虫草并非“万能药”，鸡蛋的优质蛋白吸收率甚至高于海参，南瓜、红薯补脾胃的效果比燕窝更适合普通人。进补应看体质适配性，气虚者用黄芪比人参更平和，血虚者选当归、枸杞更对症。

#### 过烫饮食习惯

“趁热吃暖身”已被证实有害，世界卫生组织已经将65℃以上的热饮列为2A类致癌物，长期食用会灼伤食管黏膜，增加

患食管癌的风险。食物应晾至60℃以下（入口不烫嘴）再食用。

#### 剩菜反复加热

冬季炖菜常分多餐食用，但室温放置超2h、冰箱存放超2天的剩菜易滋生细菌，反复加热还会导致营养流失。正确做法是及时分装冷藏，食用前加热至中心温度75℃以上，汤类24h内吃完。

总之，冬季食补是一门科学，更是一种智慧。要求我们尊重身体的客观规律，而非盲目追随流传的“古法”或商业的炒作。真正的健康之道需要均衡的营养、适度的运动、充足的保暖、愉悦的心情和规律的作息这五大要素协同作用。在这个冬天，让我们用知识来指导餐桌，做到科学进补，温暖、健康地度过每一天。

（蔡建强 王挺）

