2026年10月23日 星期五
E-mail:tougao_cfs365@126.com
首都食品安全

保健食品不是药 选对吃对才健康

本报讯 在保健食品这件事上，有两个坑消费者特别容易踩进去：一是不会筛选，错选了不适合自己的产品，甚至买的根本不是保健食品；二是认为保健食品有治疗作用，吃了就不用吃药。那么，到底什么是保健食品？

保健食品是食品，不能替代药品

根据《中华人民共和国食品安全法》，保健食品是声称具有保健功能或者以补充维生素、矿物质等营养物质为目的的食品。本质上，它是食品，没有治疗作用，不能替代药品。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员、国家市场监督管理总局保健食品审评专家何丽介绍，保健食品适合特定人群食用。首先是特殊生理阶段人群，比如老年人免疫力下降、抗氧化功能下降、血脂异常；青少年生长发育快，可补充特定营养素。对已患病人群，必须到正规医院就诊、对症服药。保健食品没有治疗作用，只能辅助调理。何丽举例，糖尿病人长期服用二甲双胍，会导致维生素B_{12}缺失，此时针对性补充含维生素B_{12}的保健食品就很重要。

认准“蓝帽子”，警惕虚假宣传

面对五花八门的保健食品，消费者如何辨别购买？何丽提醒，挑选时要看包装和标签，必须有“蓝帽子”标志。

除了认准“蓝帽子”，还要警惕虚假宣传话术。保健食品只能标注“辅助降血脂”“增强免疫力”等国家批准的24项保健功能。听到“治疗高血压”“溶解血栓”“降血糖”“降胆固醇”“降尿酸”这些话，立刻判定为虚假宣传。同时，要选择正规渠道购买，不要轻信“健康讲座”“免费体检”“免费旅游”等销售形式。

服用有讲究，吃错埋隐患

很多消费者觉得保健食品不是药，服用方式比较随意，其实吃错了同样埋藏安全隐患。何丽提醒，有的保健食品不能和药物叠加。比如很多降血脂药物是他汀类，而辅助降血脂的保健食品中，不少含有红曲提取物，也含有他汀。这时需要询问医生，两者叠加服用是否会有不良作用。

此外，专家特别提醒，服用保健食品前一定要仔细阅读产品信息。如两种保健食品含有同类成分，最好不要叠加服用。 **（央视财经）**

北京市市场监管局发布柿子食用提示

本报讯 万晓东 金秋时节，柿子陆续上市，软糯香甜备受消费者喜爱。针对网传的“柿子不能空腹吃、不可与螃蟹牛奶同食”等说法，北京市市场监管局近日发布科普提示称，网传“食物相克”的说法并不严谨，但食用须讲究方法，谨防胃柿石。

不少消费者认为柿子和螃蟹、牛奶同食会中毒。北京市市场监管局辟谣称，身体健康人群适量食用完全脱涩的成熟柿子，搭配螃蟹、牛奶，一般不会中毒，也不会直接形成结石。真正的风险来自没有脱涩柿子中的鞣酸，鞣酸遇到蛋白质，容易形成难以消化的沉淀物，大量摄入可能引发肠胃不适。网传“食物相克”的说法并不严谨，柿子挑选不当、吃法错误、肠胃不耐受，才是诱发胃柿石的核心原因。

据介绍，胃柿石是临床常见的植物性胃结石。短时间内大量食用高鞣酸柿子，鞣酸在胃酸作用下会同胃内果胶、纤维素、食物残渣凝结成团，细小絮状物无法及时排出，不断堆积压实，会形成坚硬胃柿石。轻症可出现腹胀、胃痛、反酸、消化不良；严重时会诱发胃溃疡、胃出血甚至胃穿孔。

北京市市场监管局提醒消费者，3种吃法风险高：食用半生、带有涩味的柿子，这类柿子鞣酸含量较高；空腹大量吃柿子、柿饼，空腹胃酸浓度高，更容易凝结；一次性过量食用，即便成熟柿子，持续大量食用也会加重肠胃负担。对此，建议消费者优先挑选完全成熟、无涩味的脆柿或软柿；建议饭后半小时食用，切忌空腹；普通人每日食用1个为宜，柿饼少量食用、最好隔天吃。若吃完柿子出现持续腹胀、胃痛、反酸等不适，要及时就医。此外，胃炎、胃溃疡、胃动力不足、有胃部手术史的人群，老人、低龄儿童、血糖偏高者建议少吃或不吃。普通人在空腹、熬夜、肠胃虚弱的状态下，尽量不要食用柿子。



秋天到了，有一种水果，金黄色的外皮、扑鼻的柚香、颗粒分明的果肉，一口咬下去，酸甜可口的汁水充满整个口腔，让人吃上就停不下来，那就是柚子。不过，柚子的营养怎么样？减肥和高血糖的朋友能不能放心吃？如何挑到好吃的柚子？

柚子正大量上市 科学选购有技巧

柚子的营养怎么样？

柚子的热量为42kcal/100g，其热量都比同为秋季水果的猕猴桃、葡萄、冬枣、石榴、柿子等水果热量更低。

柚子的营养还不错，文旦柚子的维生素C含量为23mg/100g，和柠檬差不多，但比柠檬好吃。西柚的维生素C含量为36～38mg/100g，比橙子的维生素C含量略高。

不同颜色的柚子在营养上略有差异。柚子有白肉、红肉、黄肉3种颜色。有人对比了黄金蜜柚、红肉蜜柚、琯溪蜜柚3种不同果肉颜色的柚子中的类胡萝卜素成分的含量，结果显示：黄金蜜柚汁胞呈色成分主要为β-胡萝卜素、八氢番茄红素、α-胡萝卜素、β-隐黄质和番茄红素，类胡萝卜素总量最高，分别是红肉蜜柚和琯溪蜜柚的2.6倍和287.7倍。

α-胡萝卜素、β-胡萝卜素、玉米黄质和叶黄素是呈黄色的主要色素，番茄红素是呈红色的主要色素。所以，黄金蜜柚中α-胡萝卜素、β-胡萝卜素、玉米黄质的含量是三者中最高的；红肉蜜柚中番茄红素的含量是三者中最高的，为黄金蜜柚的19.39倍。

类胡萝卜素属于抗氧化成分，摄入后对我们的健康有益。比如β-胡萝卜素可以在体内转化为维生素A，有益于眼睛和皮肤的健康；番茄红素能帮我们抗炎，保护心血管健康。

吃西柚，一定要注意这件事

如果在吃药，最好慎吃西柚，以及柑橘类水果。西柚中含有的呋喃香豆素等化学成分对小肠黏膜上皮细胞的CYP3A4有显著的抑制作用，进而影响药物作用或导致不良反应。

研究一：评估了12名健康受试者连续3天饮用250mL葡萄柚汁和石榴汁对达泊西汀的药代动力学影响，发现葡萄柚汁能增加达泊西汀的生物利用率，但可通过抑制肠道和肝脏细胞色素CYP3A4来降低达泊西汀的清除率。

研究二：国内12名志愿者连续7天每天饮用250mL葡萄柚汁以探讨其对抗抑郁药布南色林及其代谢物N-去乙基物的药动力学影响。发现葡萄柚汁能增加布南色林生物利用率，延缓体内清除时间。

还有大量文献报道了葡萄柚与他林洛尔、洛伐他汀等不同药物之间的相互作用，已证实30多种药物与葡萄柚之间的相互作用关系。比如降压药、降脂药、免疫抑制剂、少数肿瘤抑制药物等，吃药前要仔细阅读说明书或咨询医生。如果实在搞不清楚，干脆吃药的那一阶段就别吃西柚。

糖尿病能吃柚子吗？

既然是秋季受欢迎的水果之一，糖友们自然也跃跃欲试。

柚子对糖友们其实还挺友好的。它属于低血糖生成指数（低GI）的水果，GI值只有25，同时也是低血糖负荷的水果（低GL），吃100克GL只有2.3，即便吃半个柚子（400克），GL也只有9.2，GL＜10就说明对血糖影响很小，糖尿病患者可以放心吃。

按照《中国居民膳食指南》中对水果摄入量的建议，每天可以吃200～350克水果。如果全天的水果都计划吃柚子，控制在这个推荐范围内就不用担心血糖飙升。

怎么挑1个好吃的柚子？

看品种：市面上的柚子品种较多，可食率有差异。有研究对比了水晶蜜柚、琯溪蜜柚、西柚、红玉香柚4个品种柚子的差异。

全果的可食率：琯溪蜜柚＞西柚＞水晶蜜柚＞红玉香柚，琯溪蜜柚皮重占单果百分率最低，可食率最高；水晶蜜柚和西柚的种子数较少，一个果只含1～3粒种子，琯溪蜜柚次之，红玉香柚的种子数最多，每个果实种子数平均有108粒；口感上西柚甜度最低、酸度最高、苦味最浓，但含汁量最丰富；琯溪蜜柚甜度最高；水晶蜜柚风味最浓郁、果实肉嫩、酸甜适中，综合口感最好吃；单果重量上西柚最小。

所以综合来看，如果想买又甜又大的柚子，就选水晶蜜柚或琯溪蜜柚；如果喜欢个头小又口感偏酸的就买西柚。

看外观：选果形端正无畸形，表皮光滑且颜色深的，成熟度更高，苦味更轻。

闻气味：熟透了的柚子，味道芳香浓郁。

掂分量：挑重不挑轻。个头差不多大的柚子，选分量较重的，说明水分含量更充足，也更新鲜，汁多鲜美；个头大但分量轻的柚子，可能内囊爆裂，肉质干涩无味。

按压外皮：轻轻按压外皮，看是否有凹陷，果皮弹性是否良好。如果凹陷较大且弹性差，说明质量较差。

（薛庆鑫 中国营养学会会员、注册营养师、健康管理师、公共营养师）

责编：何妍君 版式：陈思宇