

怎样吃『苦』,让健康不再『受苦』?

自古以来,人们对于苦味食物总是怀有一种矛盾的情感——有人避之不及,有人却甘之如饴。从东方的苦瓜、苦菊,到西方的黑巧克力、苦咖啡,这些苦味食物为何能在全球范围内俘获众多食客的心?苦,何以既让人本能抗拒又令人逐渐沉迷?苦味背后,蕴藏着哪些健康密码?

识躲避,它却悄然融入了全球各地的饮食文化。东方人偏爱苦中带甘的滋味:潮汕人家夏日里少不了一碗苦瓜排骨汤,清热降火;老北京则钟情于地道的杏仁茶,回味无穷;而风靡大江南北的茶叶中,上好的绿茶或乌龙茶入口清苦,余韵悠长……西方同样不乏对苦的偏好,意大利浓缩咖啡的醇苦、法国黑巧克力的浓郁、比利时苦啤的麦香……这些“自讨苦吃”的食物在世界各地广受青睐。

为何人们会爱上本应避之不及的苦味?

“这其实是多种因素共同作用的结果。”李振水解释,首先是正向关联的建立。例如,咖啡因具有提神醒脑的效果,久而久之,人们便将苦味与清醒、高效甚至愉悦联系在一起。其次,苦味食物还具有一定的健康益处。从代谢调节来看,咖啡因和茶多酚能提升脂肪氧化效率;在抗氧化方面,黑巧克力中的多酚和绿茶中的儿茶素有助于清除自由基;此外,一些苦味物质还能促进肠道健康,例如苦瓜苷可以刺激胆汁排放,进而促进消化酶的分泌。

“当然,苦味物质本身的生理特性也起到了关键作用。”李振水说,咖啡因这类苦味物质会刺激大脑分泌多巴胺,给人带来愉悦感,让人对其产生轻度依赖,从而反复追求这种特定的苦味刺激。同时,风味调和也功不可没,人们常用糖、奶等辅料来平衡苦味,创造出层次更丰富、更易接受的口感。此外,文化的影响也不容忽视。无论是咖啡文化还是茶道,都在社交和传承中逐渐把“品苦”变成一种生活方式、一种仪式感,甚至一种身份认同。这种长期浸润使苦味不再只是单纯的味觉体验,更成为情感记忆与文化符号,深深嵌入人们的日常生活中。

李振水介绍,常见的苦味食物大致可分为4类:蔬菜类如苦瓜、芥菜、羽衣甘蓝、蒲公英叶等;水果类如西柚、橄榄;饮品或零食类,如咖啡、浓茶(如绿茶、乌龙茶)、黑巧克力、杏仁等;药用食材类如莲子心、穿心莲等。这些食物的苦味主要来源于3类天然化合物:生物碱,如咖啡因、茶碱;萜类化合物,如西柚中的柚皮苷;多酚类物质,如巧克力中的黄酮类化合物。

以苦泻火咋生效

“应该承认苦瓜也是一道菜。谁也不能把苦从五味里开除出去。”作家汪曾祺在他的书里曾经这样说。

“中医将‘苦’列为五味之一,与‘甘’相对。”北京中医药大学东方医院二七院区脾胃肝胆科副主任医师陈晓伟介绍,结合传统理论与实践,中医将苦味的核心特性归纳为3类:能燥、能泄、能坚。

“能燥”是指苦味具有燥湿的作用,类似于干燥剂吸附水分的原理,苦味药材常用于清除体内湿邪,尤其是湿热并存的情况。例如黄柏、苦参可清热燥湿,苍术、厚朴燥湿散寒,天南星燥湿化痰,瞿麦则利尿祛湿。

“能泄”包括3方面:一是通便,如大黄苦寒下行,专治热结便秘;二是清热泻火,如黄连、黄芩、栀子可清心火、肝火、胃火和肺热;三是降气平喘,如杏仁能降泄肺气,缓解咳嗽气逆。

“能坚”指苦味既能坚阴,又能坚气。一方面可固护阴液,防止虚火伤阴,如黄柏能清肾虚火,保护肾阴;另一方面,有助于坚护脾胃正气,改善因湿热引起的消化不良。苦味食物如苦瓜,能清除胃肠湿热,帮助恢复脾胃运化功能。

“民间常说‘吃苦能去火’‘良药苦口’,其道理就在于此。”陈晓伟表示,苦味药物多能直泻热邪、燥湿祛浊,作用迅速直接,疗效确切。但中药讲究辨证施治,药效取决于药性与病情是否匹配,并非越苦越好。需要注意的是,中医所说的“火”有实火与虚火之分,并非所有类型的“火”都适合用苦味药物治疗。若错误使用苍术、厚朴这类苦温药材来“去火”,反而可能助热加重症状。

“苦味药材的功效与其所对应的经络密切相关,身体不同部位的上火或湿热需选择相应的药材。”陈晓伟介绍,例如,心经实热导致心烦失眠、口舌生疮,可用黄连、莲子心清心泻火;肺热壅盛引起的咳嗽痰黄、咽喉肿痛,可选用黄芩、栀子清肺降火;中焦脾经湿热所致的口臭、便秘或痢疾,可用黄连、苦参清胃肠湿热。

那么,“怕苦”的人群该如何接受苦味?李振水建议,可以从苦度较低的食材开始尝试,如包菜芯、白巧克力,逐步过渡到中等苦味食物;也可以优先选择发酵度较高的茶类,如红茶、熟普洱,它们的苦味通常低于绿茶或乌龙茶,有助于味蕾逐步适应。

夏天吃苦胜进补

什么时间适合摄入苦味食物或饮品?

李振水介绍,一年之中,夏季或高脂饮食后适合适量食用苦味食物,如苦瓜、绿茶等,有助于解腻降脂;一天之中,可在餐前少量食用苦味沙拉,以刺激胃酸分泌、提升食欲;下午3点前饮用咖啡或茶,既能提神,通常也不影响夜间睡眠。但需注意,切忌空腹大量饮用浓茶或咖啡,以免刺激胃黏膜或影响睡眠。

民间常说“夏天吃苦,胜似进补”。对此,陈晓伟解释,夏季暑热湿重,人体易受暑湿所困。苦味食物具有清热、燥湿的功效,可清除“实火”、化解湿气困脾,缓解口干、口苦、心烦等热症,改善食欲不振、腹胀等湿热症状。同时,保护胃肠津液,顾护脾胃运化。因此,在夏季适量适当食用苦瓜、莲子心、苦菊等食材,有助于调节暑湿对身体的影响,符合中医顺时养生理念,帮助达到“不生病、少生病”的目标。

此外,若处于湿热环境,如南方梅雨季,或因辛辣饮食、熬夜导致“实热”(如口舌生疮、便秘、咽痛)或“湿热”(如腹胀、尿黄、皮肤油腻),适当摄入苦味仍可起到清热祛湿、对症调节的作用。

“中医强调‘辨证施治’,食用苦味也需因人、因时、因地而异。”陈晓伟介绍,从体质看,湿热体质或实火旺盛者适当食苦以清热祛湿;虚寒体质、脾胃虚弱者及老年人、孕妇则应慎食,以防损伤阳气、加重体虚或引发口干、便秘、消化不良等问题。季节上,春夏湿热之



近日,江苏省扬州市江都区郭村镇周楼小学的孩子们在家长的陪伴下,正在校园“忆苦思甜”农场内展示自己采摘的苦瓜。 庄文斌摄(人民视觉)



不久前,在江西省吉安市泰和县冠朝镇宏冈村生态莲子种植基地,农民正在采摘莲蓬。邓和平摄(人民视觉)

季,适宜食苦以清热解暑;而秋冬干燥寒凉时,则应少食甚至不食,以免伤津耗气、加重干冷症状,如口干、便秘、畏寒等。地域上,南方湿热地区可适量食苦以祛湿清热;北方干冷地区则应避免,以防燥邪加重。此外,长期处于空调房等干燥环境内,也应控制苦味摄入,以防津液进一步受损。

李振水提醒,以下人群应慎用或避免苦味食物或饮品:消化系统疾病患者,如患有胃炎、胃食管反流或胃溃疡的人,苦味可能刺激胃酸分泌,加重症状;低血压、低血糖患者食用苦味饮品可能进一步降低血压血糖,诱发休克等后果;肝肾功能不全者不宜随意食用苦味草药,以免加重肝肾负担;特殊生理期女性应避免寒性苦味食物,以防加重痛经;哺乳期女性也应限制摄入,以防乳汁分泌减少;对苦荞、苦杏仁等成分过敏者需严格避免相关食物,以防严重过敏反应。

食苦宜科学有度

日常饮食中,许多苦味食材兼具药食两用特性。“例如,苦瓜、莲子心、蒲公英、野菊花、芦荟等。”陈晓伟介绍,它们既可以用于烹饪,也具有一定的药用价值。苦瓜可凉拌或清炒,清热解暑;莲子心、蒲公英可泡茶或煲汤,能清心安神、清热解暑;野菊花泡茶,有助于清肝明目;少量芦荟入饮,可清热通便。

陈晓伟提醒,食用苦味食物时应适量,避免“过苦伤津”。例如,苦瓜建议一次食用50—100克,莲子心泡茶3—5克为宜。寒凉体质者宜搭配生姜、牛肉等温性食材调和,或与麦冬、枸杞等滋阴食材同用,以缓和苦味的寒凉与燥烈之性。中医也常通过配伍、炮制等方式减轻苦味食材的副作用,例如苦瓜配姜炒制、野菊花茶加枸杞,或对黄连、栀子进行炮制以降低刺激性。此外,苦味食材建议熟食,茶

饮也应避免空腹饮用。

“从现代营养学角度看,科学‘吃苦’需兼顾适量、巧烹与搭配。”李振水提醒,摄入量上,建议苦味蔬菜每日摄入100—150克(生重),可有效补充膳食纤维;咖啡因每日摄入量不超过200毫克(约1杯现磨咖啡),避免引发焦虑或心悸;黑巧克力选择可可含量70%以上,每日20—30克即可获取有益心血管的黄烷醇;浓茶每日不超过3杯(约600毫升),以防过量茶多酚影响铁吸收。烹饪上可借焯水、腌制(如苦瓜用盐腌后焯水)、搭配果蔬(如羽衣甘蓝搭配苹果、香蕉打成果蔬汁)等方式,改善口感、促进消化和营养吸收。

“苦味食物虽好,但过量易伤身,需遵循‘适量、对症、适配’原则。”陈晓伟强调,控制摄入量且避免长期大量食用;在出现实热、湿热症状时,如口舌生疮、便秘、咽喉肿痛等,适量食用;虚寒体质应少食或不食苦味食物。只有科学食用,才能发挥苦味食材的作用且不伤身。

若过量摄入苦味食物,会带来哪些健康风险?

李振水介绍,一些苦味食物如菠菜、苦瓜中草酸盐含量较高,过量摄入后易与钙结合形成草酸钙结晶,增加肾结石风险;这类食物通常富含纤维素,过量食用可能加重消化系统负担,引发腹胀、腹泻或便秘;浓茶中的咖啡因和茶碱会刺激胃黏膜,导致胃酸过多,引起胃痛、胃胀等不适。此外,苦杏仁、苦荞等食材含有易致敏成分,可能诱发皮肤瘙痒、呼吸困难等过敏反应;过量饮用咖啡可能加速钙流失,增加骨质疏松风险;浓茶中的茶碱等成分会干扰人体对铁、钙等营养物质的吸收,长期过量饮用可能引发缺铁性贫血或骨质疏松;过量摄入咖啡因可能影响睡眠甚至引发头痛。

据《人民日报》



一盏清茶、一片苦瓜、一剂汤药、一捧莲子……在中国人的味觉版图里,苦味扮演着特殊的角色。苦,本义指苦菜,后来延伸为一种味觉体验,又因其口感令人不适,“苦”被引申为难受、痛苦。