这些“健康食品”,吃起来要小心

吃得对,能滋养身体;吃得不对,反而可能损害健康。日常生活中,许多看似健康的食品,其实营养价值有限或热量很高,吃起来需小心。

那么,哪些所谓的“健康食品”并不健康?我们该如何避开这些误导选项?对此,北京清华长庚医院全科医学科主任、主任医师王志翊进行了详细解读。

这些食物看似健康,其实没那么营养

误区1:米粥、米汤、米油,养胃又滋补

王志翊:米粥、米汤、米油的主要成分是水和碳水化合物,营养价值单一,没有特殊的“滋补成分”。米粥经过长时间熬煮变稠,是由于淀粉粒在加热吸水后膨胀、崩解,释放淀粉分子所致,这一过程称为淀粉的糊化,从而变得极易被肠道吸收,可导致餐后血糖急剧升高,不适合糖尿病患者食用。同时,米粥、米汤、米油缺乏蛋白质和膳食纤维及关键维生素,且食用后饱腹感差,常导致人们摄入过量。所谓的“养胃”,仅在于其软烂质地能暂时减少物理消化负担,但并无养胃功效,如果生病后的人只吃这些,反而可能因营养不足削弱患者胃黏膜的修复能力。

误区2:肉汤、骨头汤、鸡汤等,比肉有营养

王志翊:肉汤、骨头汤、鸡汤绝大部分成分是水,大量溶入汤中的是脂肪、嘌呤、盐分和部分调味品成分,真正的营养成分如蛋白质、铁、锌等绝大多数仍保留在肉和菜本身。可见,肉汤、骨头汤、鸡汤属于高脂、高嘌呤饮食,高脂饮食不利于心血管健康,高嘌呤饮食则易引发痛风,对高尿酸患者非常不利。喝汤弃肉是本末倒置,真正的营养在于汤中的固体食材,补充营养,汤渣远比汤有益处。

误区3:鲜榨果汁、蔬菜汁,健康补VC

王志翊:鲜榨果汁蔬菜汁尽管保留了瓜果蔬菜部分维生素C和钾,但在其压榨过程中破坏了植物细胞壁,丢失了宝贵的膳食纤维和抗氧化物质。同时,水果鲜榨过程会将糖分高度浓缩变成“游离糖”,可被人体消化道快速吸收,这会导致血糖剧烈波动,尤其不利于糖尿病患者的血糖稳定。蔬果汁不仅营养大打折扣,还会让人在不知不觉中摄入更多糖分,增加肥胖风险。完整摄入新鲜水果蔬菜才是获取营养、促进健康的正确选择。

误区4:吃蜂蜜,治疗便秘又养颜

王志翊:蜂蜜中含有大量的糖分,本质上是高浓度的糖,其主要成分是果糖和葡萄糖,含量高达80%以上。蜂蜜中的果糖确实能起到一定的渗透性通便效果,但并非对所有人都有效,其通便效果仅对部分果糖不耐受的人有效,并非根治便秘良方。另外,蜂蜜中的维生素和矿物质含量微乎其微,其高糖分反而会增加肥胖风险,并可能损害皮肤胶原蛋白,加速皮肤糖化老化,与“养颜”作用背道而驰,其“养颜”功效并无科学依据。

误区5:喝红糖水,补铁又补血

王志翊:红糖是蔗糖的一种,红糖的红色主要源于其制造过程未经过深度精炼和脱色处理,原糖在加工时保留了甘蔗汁中的天然色素,如焦糖色素和美拉德反应产生的有色物质,并非铁元素的颜色。其所含的非血红素铁不仅含量极低(100克红糖仅含2毫克铁),且吸收利用率很差,靠喝红糖水补铁,会不可避免地摄入过量糖分,引发肥胖和血糖升高,而对改善贫血效果微乎其微。

由此可见,摄入红糖水的糖分超标健康风险可能远大于补铁效果,真正补铁补血应选择红肉、动物肝脏、动物血等富含血红素铁的食物。

误区6:土榨油纯天然,营养更健康

王志翊:“土榨油”或“毛油”看似纯天然,并不意味着脂肪酸组成更合理,营养虽有所保留,但隐藏巨大安全风险。最大的健康问题是未经过精炼,由于工艺简陋,缺乏精炼工序,它可能含有较多的杂质、水分、磷脂等,容易酸败变质。

最危险的是,其原料(如花生、玉米)若储存不当发霉,可能产生致癌物黄曲霉素,而土法压榨无法将其去除。同时,其烟点较低,烹饪时易产生更多有害烟雾。可见,正规精炼油的安全性远高于“土榨油”或“毛油”。

误区7:“一勺猪油等于五副药”,猪油更营养

王志翊:“一勺猪油等于五副药”这句话是物资匮乏年代的旧观念,当时人们缺乏足够能量和脂肪,猪油是人体重要的能量来源。但在现代人普遍热量过剩的背景下,富含饱和脂肪酸的猪油不应再被视为“营养品”,猪油过量摄入会显著升高低密度脂蛋白胆固醇(“坏胆固醇”),增加动脉粥样硬化、冠心病等心血管疾病风险。

从健康角度看,猪油的营养组成远不如富含不饱和脂肪酸的植物油(如橄榄油、山茶油)合理,不应作为主要烹调用油。

误区8:多吃黑芝麻,就能长头发

王志翊:黑芝麻富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E及多种微量元素,适量摄入对头发健康有一定益处,例如提供头发生长所需营养、抗氧化等。然而,单纯依靠多吃黑芝麻来促进生发或治疗脱发并不科学。脱发原因复杂,可能与遗传、激素、压力、营养不均等多种因素相关,并非单一食物可以解决。过量摄入黑芝麻反而可能因油脂含量较高,导致消化不良或热量超标。要想真正改善头发问题,应注重整体饮食均衡,并结合专业诊断与治疗,避免盲目依赖“生发食物”。

误区9:鸡爪、猪蹄富含胶原蛋白,多吃可以美容

王志翊:鸡爪、猪蹄富含胶原蛋白,但它们同时也是“隐藏的脂肪大户”。鸡爪和猪蹄不仅脂肪含量较高,且所含胶原蛋白为大分子蛋白,人体无法直接吸收,需经消化分解为氨基酸小分子后再合成,无法定向转化为胶原蛋白补充至皮肤。

经常大量食用鸡爪和猪蹄,不仅难达美容愿望,反而容易导致热量超标、血脂异常,诱发肥胖或加重心血管负担。

这些常见食物,很可能是“热量炸弹”

案例1:果脯蜜饯

王志翊:果脯蜜饯在加工过程中,水溶性维生素已大量流失。为防腐和改善口感,会添加大量的糖和盐,是名副其实的健康“糖衣炮弹”。果脯蜜饯生产多使用传统工艺,在生产过程中还需要加入防腐剂、甜味剂等食品添加剂,部分产品可能存在违规使用、过量添加等情况。长期过量食用会增加龋齿、肥胖、高血压和心血管疾病风险,应视为零食而非营养品。

案例2:山楂卷、山楂条

王志翊:山楂本身富含有机酸和膳食纤维,两者确实能刺激胃酸分泌,促进消化。但市售的山楂卷、山楂条为了中和极酸的口感,添加了大量的糖(白砂糖、麦芽糖浆),其含糖量通常在50%以上,往往排在配料表第一位。吃山楂卷、山楂条无异于在吃糖,通过开胃效果还会刺激人吃得更多,过量的糖分摄入,不仅抵消了促消化效果,还可能会加重胃部负担。真正助消化,还是建议适量吃新鲜山楂。

案例3:蛋黄酱、果蔬片

王志翊:蛋黄酱和果蔬脆片能为食物增添风味和酥脆口感,适量食用可满足口腹之欲。但是,这类食品通常脂肪含量极高:蛋黄酱主要由植物油和蛋黄乳化而成,脂肪比例可超过70%;而大多数香脆可口的果蔬脆片实则为低温油炸产品,含油量惊人。频繁或过量摄入,等同于无形中“喝油”,极易导致热量超标。

建议日常尽量选择天然香料、酸奶替代高脂酱料,并优先选择冻干而非油炸的果蔬干,享受美味的同时兼顾健康。

案例4:花式燕麦片、粗粮饼干、芋泥等粗粮

王志翊:这类以粗粮为基础的食物,确实能提供膳食纤维、维生素和矿物质等优于精制谷物的营养。然而,为改善口感,许多产品在加工过程中添加了大量糖、油及添加剂。如花式燕麦片含糖量可能惊人,粗粮饼干脂肪含量往往不低,部分“全麦面包”实则以小麦粉为主料,而预包装芋泥食品中常含有奶油和糖。长期大量摄入这些食品,不仅难以获得纯粗粮的健康益处,反而会增加肥胖及代谢疾病风险。建议选择配料表简短、糖油含量低的产品,并优先食用天然形态的粗粮,才能真正获益。

案例5:风味酸奶、干噎酸奶、含乳饮料

王志翊:这类乳制品及衍生品通常含有蛋白质、钙质等基础营养成分,为人们提供了便捷的风味选择和口感享受。然而,为提升其适口性和保存性,很多产品在加工中额外添加了大量糖、增稠剂及调味剂:风味酸奶的含糖量可能远超普通酸奶,部分含乳饮料实则乳含量低、糖分高,而一些“干噎”质感的酸奶也常借助脂肪和糖来实现浓醇口感。长期大量摄入,容易增加糖分和热量负担,反而可能促进肥胖并影响代谢健康。建议优先选择配料简单、低糖/无糖的原味发酵乳制品。

案例6:海苔、风味坚果、肉干肉脯

王志翊:这类零食常被看作优质蛋白或营养补充来源,如海苔富含碘、坚果含不饱和脂肪酸、肉脯提供蛋白质,适量食用有一定营养价值。然而,为延长保质期和增强风味,商家往往在加工过程中添加大量的盐、酱油、味精及其他调味品。长期过量摄入这类高盐食物,会增加高血压、心脑血管疾病及肾脏负担风险,其健康隐患不容忽视。建议选择原味、低盐版本,注意查看营养成分表中的钠含量,每日严格控制摄入量,才能真正从这些食物中获益。

案例7:腐竹、豆腐皮、响铃卷

王志翊:这类豆制品由大豆制成,富含优质植物蛋白、钙质及多种微量元素,日常适量食用是良好的营养来源。然而,它们疏松多孔形态的干制品,在火锅、麻辣烫等重油汤汁中烹煮时,会像海绵一样大量吸附油脂,从而极大地增加脂肪和热量的摄入。经常如此食用,不仅背离了豆制品本身的健康益处,反而可能成为肥胖和心脑血管疾病的潜在推手。建议选择清汤锅底,或采用凉拌、清炒等低油烹饪方式减少油脂摄入,以便健康获得豆制品的营养价值。

如何科学选择健康食品?

王志翊:要辨别健康食品的真伪,切勿轻信包装上面的营销宣称,务必仔细查看配料表和营养成分表。配料表按含量降序排列,前3位是主要成分,若糖、油脂、盐排名靠前,则需慎选;建议优先选择配料表短、添加剂少的产品。营养成分表重点关注4项核心指标:能量(千焦)、脂肪(尤其饱和脂肪和反式脂肪,最好为0)、钠(NRV%超过30%即属高钠)及碳水化合物下的“糖”含量(每100克超过15克即较高)。通过查阅配料表和营养成分表,才能真正有效避开高糖、高钠、高脂陷阱,做出正确的健康食品选择。

据《人民日报》