

“超级食物”网红标签下的真相



巴西莓粉、羽衣甘蓝、姜黄、奇亚籽……一段时间以来,一批被称为“超级食物”的产品在市场悄然走红,频频成为社交平台热议的话题。这些“超级食物”究竟是真正的营养担当,还是一场以健康为名的营销?为此,记者采访了北京营养师协会理事、注册营养师顾中一。

中国居民平衡膳食宝塔(2022)
Chinese Food Guide Pagoda(2022)



中国居民平衡膳食宝塔
图片源自中国营养学会官网

“超级食物”到底是什么?

在北京市朝阳区的一家超市内,各类以“超级食物”为特色的商品琳琅满目。货架上整齐摆放着羽衣甘蓝混合果蔬汁、奇亚籽燕麦片、卡姆果粉等产品。导购员介绍,最近这类食材特别受欢迎,很多年轻人来买。正在选购燕麦片的顾客小雨就是其中之一,28岁的她就职于一家互联网公司,“平时吃饭主要靠外卖,长时间盯着电脑,总感觉身体处于‘亚健康’状

态。”最近,她在社交媒体上常刷到博主推荐“超级食物”,“听说这类食物能抗氧化、抗衰老,就想试试,虽然(它们)不便宜,就当是为健康投资吧。”

那么,究竟什么是“超级食物”?

顾中一介绍,这一概念源于西方,在营养学中并没有统一的科学定义或标准,通常被描述为营养密度高,富含抗氧化剂、维生素或矿物

质的食物。实际上,它更像一个营销概念——商家为迎合消费者追求健康、愿意为此支付溢价的心理而打造的标签。有调查显示,消费者往往愿意为带有健康声明的食品支付更高价格,这也正是食品行业积极推广“超级食物”的重要动力。顾中一举例说,像菠菜这类营养密度很高的食物,由于太常见,反而不在典型的“超级食物”之列。

所谓的“超级食物”通常在哪些

方面表现突出?

“一方面是一些常见营养素含量较高,比如维生素C;另一方面,这类食物往往富含花青素等抗氧化成分。”顾中一分析,还有些食物具有特殊性,例如藜麦的蛋白质含量约为14%,高于普通大米。

记者随机采访发现,不同消费者对“超级食物”态度并不相同。上海的张女士是这类产品的忠实拥趸,她的厨房里常备着羽衣甘蓝

粉、巴西莓粉和甜菜根粉,“没时间好好吃饭的时候,冲一杯羽衣甘蓝粉,心理上会觉得补充了膳食纤维和抗氧化剂。”有消费者质疑:“我试过一阵,感觉并没有说得那么神奇,价格却贵了不少。”还有消费者持观望态度。刚尝试过奇亚籽的孙女士说:“我会看成分和产地,偶尔吃一吃。如果价格合适、方便食用,会考虑纳入日常饮食,但不会盲目跟风。”

“超级食物”神奇在哪?

当前,网络流行的“超级食物”有哪些?它们是否真的具备传闻中的营养价值?顾中一对此进行了梳理与点评——

羽衣甘蓝:

营养价值确实较高,富含有多维生素K、维生素C以及钙、铁等矿物质,同时含有丰富的抗氧化物和膳食纤维。例如,羽衣甘蓝的钾含量(395mg/100g)较为突出,膳食纤维(3.2g/100g)在蔬菜中也属较高水平,特别是胡萝卜素、叶黄素和玉米黄质等营养素含量较高。不过,羽衣甘蓝在国内价格偏高。

巴西莓粉:

具有较强的抗氧化能力,但与其他莓类浆果相比,功效并不突出。如果期待依靠食用它来实现“冷白皮”、减肥或抗衰老等效果,并不现实。

甜菜根:

比较特殊,成分和其他的绿叶菜比较接近,都是钙、铁、维生素A原含量比较丰富,但它含有一些抗氧化成分,比如甜菜碱等,对肠道健康具有一定益处。

藜麦:

是一种优质粮食,可作为植物

蛋白的来源,但它和大豆比没有什么优势。相比之下,燕麦等常见谷物不仅膳食纤维丰富、价格更为亲民,对血糖调控也更为友好,是日常饮食中更经济合理的选择。

蓝莓、蔓越莓:

这类浆果富含花青素等抗氧化成分,有助于大脑和心血管健康。但实际上,多数呈现深紫或黑蓝色的植物性食物均含有花青素,因此日常食用紫甘蓝、桑葚等常见果蔬,同样可摄取这类营养成分。

奇亚籽:

经水浸泡膨胀后,有助于延缓胃

排空,但食用时需注意充分补水。其实,通过日常摄入杂豆饭等食物,同样可以方便地补充膳食纤维。

值得注意的是,虽然奇亚籽富含 $\Omega-3$ 脂肪酸,但其在体内转化为DHA(人体所必需的一种多不饱和脂肪酸)的效率很低,远不如直接摄入鱼类或鱼油制品。

姜黄粉:

这类食物整体营养密度较高,具有一定健康益处。如果经济条件允许,在保持均衡饮食的前提下适当食用,或可起到锦上添花的作用。关键在于,不应单纯依赖这些

所谓“超级食物”来维持健康。

顾中一提醒,不必过度“神化”某种单一食物的功效,毕竟健康取决于整体饮食结构,而非依赖某种“超级食物”。营养学强调“没有不好的食物,只有不健康的膳食方式”,因此更应关注膳食模式的均衡,例如参考膳食宝塔的推荐,或遵循地中海饮食等科学饮食原则。此外,部分消费者还可能陷入一种“心理安慰”误区——以为在奶茶中添加奇亚籽,就能抵消不健康饮食的影响。他强调,这种想法并不可取。

普通人应该怎么吃?

是否有些特殊人群需要摄入“超级食物”?

顾中一认为,一般人群无需刻意追求“超级食物”。如果确实存在营养摄入不足,可考虑选用特殊医学用途配方食品或复合维生素矿物质补充剂,以帮助实现饮食均衡,而不必依赖所谓的“超级食物”。某些特定人群可以在医生或营养师指导下适当选择相应食物,例如,素食者如果不吃肉蛋奶,可以通过食用藜麦补充蛋白质,借助奇亚籽获取部分 $\Omega-3$ 脂肪酸,并选用特定菌藻类食物补充维生素B;不含麸质的藜麦对乳糜泻患者是

一个不错的选择。

“虽然某些食物在特定情况下具有健康益处,且有一定研究证据支持,但它们并不能替代正规治疗。”顾中一提醒,例如,蔓越莓汁在预防部分泌尿系统感染复发方面有一定帮助,姜黄可能在一定程度上能缓解关节炎疼痛,但它们都不能替代药物治疗,患者仍需遵医嘱接受规范治疗。

还有人问,粉剂、胶囊等补充剂与完整新鲜食物相比,在营养吸收与安全性上有什么不同?

“一般来说,完整新鲜的食物仍是首选。”顾中一说,某些经过提

取的补充剂或许能提高特定成分的吸收率,但剂量过高可能带来健康风险。此外,补充剂往往缺乏天然食物中复杂的营养素组合及其协同作用,因此科学证据通常仍支持通过均衡饮食获取营养。部分经过临床试验验证的产品,在特定需求下可能更为可靠。

如果想尝试“超级食物”,消费者应如何正确选购相关产品?

“选购时首先应明确自身需求。”顾中一表示,总体来说,植物提取物类产品不倡导购买;阅读配料表时,应警惕糖、水果干等成分排名靠前的产品;使用时,应将其

作为膳食的补充而非替代正餐,且不应超过推荐摄入量。目前,国内对虚假宣传监管比较严格,公开平台上的夸大宣传相对有限。消费者需要特别留意各类私域渠道的推荐,凡是涉及疾病诊断与治疗的建议往往不可靠,对此保持警惕十分必要。

有哪些易获取且营养价值较高的日常食物?顾中一列举了几个例子——

燕麦:价格低廉,降血脂、控制血糖效果良好。

大豆:能提供优质蛋白,还含有大豆异黄酮、膳食纤维等。

西兰花、菠菜、大白菜等十字花科蔬菜:富含异硫氰酸盐、维生素C等多种营养素,营养价值很高。

鸡蛋:性价比高,富含优质蛋白及维生素D、维生素A等。

茶与咖啡:含多种抗氧化成分,其效果不亚于许多膳食补充剂。

顾中一提醒,依赖单一食物无法获得健康,正如一名优秀球员难以让整支球队脱胎换骨。只有通过科学搭配、均衡多样的饮食,才能构建真正有益健康的膳食模式。

据《人民日报》



社会主义核心价值观
富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善
文明遵义

深化文明城市建设 做文明有礼遵义人