

撸串搭绿茶 火锅配酸奶 这没什么用

吃火锅配酸奶、撸串搭水果、绿茶，这类被称作“垃圾食品的解药”搭配在网上走红，但营养学上真的存在这样的“解药”吗？专家提醒，这多半是心理安慰，甚至可能带来新的风险。



■食物里的不健康成分能靠其他食物抵消吗？

在短视频平台上，有不少关于“垃圾食品解药”的内容。食物中不健康成分的影响，是不是真的用另一种食物做“解药”就可以抵消？

北京友谊医院营养科副主任营养师葛智文介绍，希望在摄入不健康食物之后，能够及时去做一些调整，来减少健康风险，这个出发点是好的，但是它其实和中毒之后拿解药来解毒是两码事。尤其是放到复杂的人体代谢环境之下，或者考虑实际的饮食摄入量的时候，其实没有那么简单。

葛智文用网上流传的内容举例，所谓“解药”的效果可能只是简单套用了实验室条件下的数据，一些口感上的舒缓也不等于身体负担减轻。

像绿茶，感觉能“刮油”，可能是基于有一些研究显示茶多酚能够促进脂肪氧化，但是忽略了在实验当中茶多酚提取物的浓度往往比较高，有效的剂量换算到生活实践当中，可能需要很浓的茶水，远超日常的使用量。如果有人信了这样的理论，表示长期大量喝浓茶不行？可能反而会导致咖啡因摄入过多等一些负面的影响。

吃火锅“上火”，解药是酸奶。所谓的“上火”反应，其实可能往往是因为火锅高盐导致的口干，或者是高温引起的组织损伤，或者是本身身体的炎症反应引起的看似叫“上火”的症状。而酸奶其中的酪蛋白可能有助于包裹辣椒素，缓解辣的痛感。但是口感舒服了，并不代表身体上轻松了，它并不能够抵消高盐高脂饮食对于代谢、心血管产生的压力。不可能指望吃完一顿油腻的火锅之后，马上来一杯酸奶就能够调节肠道菌群。而且很多酸奶也有不少的添加糖，实际上反而增加了代谢的负担。

■健康的营养搭配和“垃圾食品+解药”的区别？

葛智文告诉记者，健康的饮食习惯包括食物多样化和合理搭配，但是这样的营养搭配和所谓“垃圾食品”与“解药”之间的组合有本质区别。

像“解药”的说法，可能更倾向于“事后补救”的这种思路，希望看到“1-1=0”的效果，属于“正负相抵”的想法，往往忽略剂量的问题，或者高估了这些食物的即时性的效果。而营养搭配其实更倾向于“1+1>2”的作用，是长期去建立合理的膳食结构，通过系统性的合作来促进整体健康的思路。

葛智文表示，“垃圾食品”并不是营养学上的概念，而是公众对高油、高盐、高糖，营养价值相对单一的食物形容。这样的食品对体重管理、代谢、心血管系统等存在不良影响，建议尽量不吃或者少吃。如果偶尔忍不住要吃，更有效的补救不是所谓“解药”，而是在餐前、餐中或者餐后配合做一些适当的调整。

例如：餐前，点餐的时候，这一类食物尽量选择小份，或者适当地把一些油脂含量比较高的部位去掉。

进餐过程中可以适当调整进餐顺序，比如先提前吃一些蔬菜，打个底，既能增加饱腹感，相对自然地减少后续高热量食物的摄入，也能延缓胃排空，稳定餐后血糖。

餐后，在接下来的这几顿或者几天当中，尽量减少油、糖、盐的摄入，多吃一些蔬菜，增加运动，帮助大家在这一段时间内保持热量的相对平衡。

食物“相克”有科学依据吗

跟“垃圾食品配解药”相似，在互联网时代之前，已经有所谓食物“相克”的说法流传。

葛智文表示，从营养学的角度来说，绝大多数食物“相克”的说法其实是不成立的，现在看来，它的逻辑和“解药”的说法还是有相通之处，它们当中有的也是忽略剂量，或者就是简单地把一些化学实验的结果直接带入人体消化吸收代谢的过程。比如说海鲜加维生素C等于吃砒霜，就是海鲜里面的五价砷可能会被维C还原成三价砷（砒霜）。但是要达到这种致毒的剂量，可能一次性需要吃下几百公斤的食物才可能会出现。

这些不同时代的传言都反映公众重视饮食健康，但一些貌似科普的错误信息也借机传播。

建议

1. 可以选择相对可靠的信息来源，关注一些比较正规的科普平台，或者是权威机构发布的信息。

2. 当碰到一些新的传言的时候，可以适当地冷静下来，不要抛开剂量去盲目相信某一种或者某几种食物能够有什么神奇的效果。

据中央广播电视总台中国之声

轨道线上 最好听的声音

前方到站



重庆轨道传媒代理1、2、3、4、5、6、9、10号线及环线语音报站业务
是轨道交通渠道内100%到达的唯一声音媒体
每天上百万次广播
形成全覆盖、高频次的听觉冲击
咨询电话：13002328786（凌女士）