

夏天吃“苦”胜似进补？ 专家提醒：不必“自讨苦吃”

俗话说，夏天吃“苦”，胜似进补。苦味食品是否更有营养？“自讨苦吃”到底有啥好处？又有哪些“苦”不能吃呢？国家健康科普专家、中国营养学会注册营养师、山西医科大学博士生导师程景民教授作出了解答。



苦味食品更有营养？ 不要过于迷信“多吃苦、能进补”

程景民教授介绍说，目前有研究证实，苦味食品所含的成分有一定程度上降低体内炎症反应的作用。

从营养学角度来看，苦味食品比如苦味蔬菜跟普通的蔬

菜其实并没有太大差异。因此，对苦味不耐受的人没有必要强迫自己吃“苦”。

喜欢的人也应控制食用量，不要过于迷信“多吃‘苦’、能进补”之类的说法。



苦瓜

如何吃“苦”更安全？ 控制好数量，不宜过多

苦味的食物大多寒凉，具有清热泻火的功效，能在一定程度上帮助“降火”。特别是当人们出现大便干结、口腔溃疡、牙龈肿痛等症状时，适当吃点苦味的食物是有益处的。

苦味食品最容易被人们所感知，更能刺激人的味觉神经和唾液腺，增进唾液和胃液的分泌，从而促进食欲，开胃助消化。

橙皮苷、橙皮素，还是有益健康的植物化学物。

但是要注意：即使本身喜欢这个味道，每周也应控制在三四次以内。食用苦味食品过多，可能会对胃肠道造成刺激。特别是老年人、小孩子或者本身有消化道溃疡的患者，更不宜为了追求所谓的进补而“自讨苦吃”。



莲子

哪些苦味不能沾？ 警惕有些瓜类蔬菜发苦可能“有毒”

有时候，苦味是食物有毒的警报，比如腐烂的、变质的食物，大多是苦的。

程景民提醒说，有些瓜类蔬菜发苦很可能是因为它“有毒”，需要格外警惕，比如较常见的葫芦科植物如丝瓜、瓠瓜、葫芦、甜瓜等，正常情况下都没有苦味，但在某些特殊条件下，这些瓜菜却可能产生一种发苦的有毒物质——碱糖甙生物碱，这种物质

通过一般的漂洗、加盐都无法去除，高温也很难分解。

不同的人对碱糖甙生物碱的耐受性不一样，耐受度低的人服用后，轻则出现口干、头昏、恶心等症状，重则表现为呕吐、腹绞痛、腹泻、脱水等症状，甚至有生命危险。因此吃到苦的丝瓜，一定要立刻吐掉。

除了绝对不能吃的“苦”，还有些则需小心食用，如苦杏仁、莲子等种子类食材。这些植物种子中的苦味成分大多毒性较大，不要轻易大量食用。

以苦杏仁为例，因为它含有多钟有益人体健康的单不饱和脂肪酸及维生素E等抗氧化物质，所以常被作为“滋补佳品”来推荐，但人们容易忽视的是，苦杏仁中氰甙的含量相对较高，食用过量很容易引起急性中毒。

（据《中国消费报》相关报道整理，原作者为李建）



苦菊



苦丁茶

健康饮食

食物多样化不等于营养平衡

人们经常被告诫食物要多样化。毋庸置疑，自然界中，没有任何一种食物，含有人体所需的全部营养素。不同的食物含有不同种类和量的营养素，它们包含的碳水化合物、蛋白质、脂肪、热能、维生素、无机盐、膳食纤维、水等营养素，都是维持人体健康所必需的供给。那么，食物多样化就能解决营养问题吗？

食物多样化 并不代表膳食平衡

食物具有两面性，吃少了营养素缺乏，吃多了照样对身

体有害。生活中胖人比比皆是，但很多胖人也营养不良，不能以胖瘦来判断其营养是过剩还是缺乏。

食物多样化，让不计其数的食物成分同时混杂在一起，一是相互之间发生怎样的生物化学反应是“黑匣子”，无法得知哪些是对人体有益的，哪些是对人体有害的。二是冷热混杂、荤素混杂、消化难易程度不同的食物混杂，会让胃肠道受到忽冷忽热的刺激，轻则胃肠道不适、腹痛、腹泻，重则降低人体适应力、免疫力、修复力，长此以往，容易患上疾病。三是食物多

样化可能只是食物品种多样，而营养素类别仍然单一。

长寿之乡的百岁老年人，不少是生活在条件所限的地区，选择余地范围较窄，常常饮食单调，饭菜品种相对较少。虽然摄入食物品种不多，但每种食物都是富含众多营养素，且营养素互补的，这样就可以避免看起来食物多样化，而营养素缺乏及不平衡的情况发生。

营养素多样化的 提法更科学

在不具备营养学知识的背

景下，公众如何看待食物多样化呢？

首先是要以理性的科学态度看待食品和营养。将食物多样化表述为营养素多样化更科学，具备科学精神能减少被忽悠、上当、入“坑”的风险。

其次，食品的安全不代表营养，营养不代表健康。食品分为3个层面：食品安全、食品营养、食品健康。平常吃的食物通常既保障了食品安全，又具有了食品营养，但怎么吃才能让自己更健康，这需要食者的智慧。

以“五谷为养、五果为助、

五畜为宜、五菜为充”为饮食原则，以“粮为主、肉菜为副、水果为辅”为膳食结构增加营养，经常用五谷杂粮替换精米、精面，吃饭前喝少量汤，不要饭后立即吃水果。

此外，养成健康的饮食习惯，要做到“三避免”：避免营养绝对过剩，吃饭七八分饱即可；避免营养相对过剩，每个人对营养素的需求不同，营养素摄入需要个体化；避免营养不平衡，各营养素之间的比例要比较平衡。

（作者杨师，系北京协和医学院比较医学中心副研究员）