

## 沙棘原浆能治百病?



这种说法完全没有科学依据。沙棘原浆,是指以沙棘鲜果加工而成,未经稀释、浓缩及调配的沙棘汁。其营养价值与沙棘鲜果相当,含有丰富的维生素C、类胡萝卜素、黄酮类物质、原花青素等成分,此外维生素E、钙、镁、锌、硒等营养含量也很不错。但营养丰富不等于可以治疗疾病,更别提治百病。

首先,根本不可能存在某一种食材能治百病。不同的病,病因不同,治疗上应该是根据具体病情和病因,以及医生的诊断对症治疗,不能盲目依赖某一种食材。

其次,沙棘原浆虽然含有丰富的营养成分,但它的含糖量也不低。沙棘鲜果的含糖量就有10%左右,更别提打成汁后,只会更高。而且沙棘原浆口感相当酸涩,很多商家都会建议搭配蜂蜜一起喝,含糖量进一步升高,稍不注意就会摄入超标,反而可能影响饮食健康。

最后,健康的饮食应该注重均衡摄入、营养全面。沙棘原浆虽然含有丰富的营养成分,但并不能满足人体所有的营养需求。在饮食选择上应该注重均衡和多样化,遵循科学的饮食原则。

来源:科学辟谣

## 馒头减肥法爆火! 这种方法真的靠谱吗?

“馒头配水,瘦成干鬼”。这阵子,社交平台一种“馒头减肥法”火了。很多博主开始了馒头配水减肥法挑战,晒出自己一日三餐只啃馒头的视频或照片,期待着轻松实现体重的断崖式下跌,评论区也有不少跃跃欲试。

可是,这种风靡网络的减肥法,究竟是一条减肥的“捷径”,还是一个潜伏着健康风险的“深坑”呢?这篇文章就来揭穿“馒头减肥法”的真面目。

### 吃馒头能减肥? 当心“减”出大问题!

先说答案:这是一个误解。很多人认为,馒头热量不高,而且能填饱肚子,只吃馒头总热量摄入就低了,自然会瘦。这虽然听起来有道理,但人体的代谢机制很复杂,这种极端的饮食方式,不仅可能不会掉脂肪,还会让身体面临很多健康问题。

### 1.馒头变身血糖刺客,增加糖尿病风险

白馒头的主要成分是精制小麦粉,属于典型的高升糖指数(高GI)食物,会让血糖在短时间内急剧升高。为了降低过高的血糖,胰腺会分泌大量胰岛素,胰岛素会促进脂肪合成与储存,并抑制脂肪的分解。大量胰岛素会导致血糖在短时间内又快速下降,甚至低于正常水平。这种血糖的剧烈波动会向大脑发送饥饿信号,让人在下一餐前饥饿感明显,并渴望更多的高碳水食物,不利于控制食欲。更重要的是,对于本身就存在胰岛素抵抗或糖耐量异常的人群来说,反复用高GI食物刺激血糖,会大大增加患糖尿病的风险。

### 2.营养不良,感觉身体被“掏空”

人体需要蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和膳食纤维等多种营养素来维持正常生理功能。白馒头主要提供碳水



化合物,其他营养成分较为匮乏。三餐只吃白馒头,会引发一系列健康问题。

1)馒头中的蛋白质含量不高,只有7克/100克,而且不属于优质蛋白。全天只吃3个馒头,大约只摄入近25克蛋白质,连成人每天蛋白质需求量的一半都不到。长期蛋白质摄入不足,身体会分解肌肉来供能,导致基础代谢率降低,变成“易胖难瘦”体质。同时,还会出现免疫力下降、皮肤松弛、头发干枯脱落等问题。

2)白馒头膳食纤维很少,只有13克/100克,3个馒头大约摄入不到5克膳食纤维,与每天建议吃够25-30克膳食纤维相差甚远。长期缺乏膳食纤维可能导致便秘,影响肠道菌群健康,甚至增加肠道疾病风险。

3)只吃馒头还会导致多种维生素、矿物质、必需脂肪酸等营养的缺乏,身体会面临贫血、骨质疏松、神经系统损伤、激素紊乱、闭经等多种健康问题。

### 3.热量骤降,损伤代谢

我们来算一算,馒头配水减肥法,每天只吃3个馒头,其余就是喝水。一个中等大小(约100克)的馒头,热量大约

230千卡。如果一天只吃三个馒头,总热量摄入可能不足800千卡,属于极低热量饮食的范畴。这会促使身体开启“节能模式”,降低基础代谢率,一旦恢复正常饮食,极易导致体重反弹。“馒头减肥法”初期掉秤快,很大程度上是一种假象,更让人扎心的是,即便采用这种方法,也不一定人人都会瘦,社交平台上的评论区就有大量“翻车”反馈。

另外,网上还出现了改良版的馒头减肥法,采用“汉堡式”吃法,用馒头夹着蔬菜和鸡蛋等食物一起吃。这种方式确实比“只吃馒头+水”要好,因为它补充了部分膳食纤维、蛋白质和维生素,相对来说增加了不少营养摄入,但不一定对每个人都有效。

如果以前吃一碗蒸米饭(约130克,150千卡),现在换成1个馒头(230千卡)夹菜,体重很可能纹丝不动,甚至增加。反之,如果

之前吃两大碗米饭或者一个大吐司面包,热量均超过了300千卡,如今将主食换成1个馒头,那倒是会瘦下来。不过这本质其实是总热量降低的结果,而不是因为“馒头夹菜”。整体来看,无论是极端的“馒头配水减肥法”还是改良版的“汉堡式馒头减肥法”,都不是减肥的捷径。馒头并不能成为减肥的主角,营养均衡下的热量缺口才是。

### 这样吃馒头,对体重血糖都友好

虽说“馒头减肥法”不是减肥的理想方式,但馒头还是可以吃的。馒头作为传统主食的一种,只要吃对了就是健康饮食的重要角色,不仅对控制体重有益,也不用担心会升高血糖。

### 1.选对馒头

市售的馒头为了追求更好的口感,很可能会添加糖、奶油等高热原料,能自己做最好。与白馒头相比,更推荐杂粮馒头,比如用全麦粉、荞麦粉、玉米粉、燕麦粉代替部分白面粉制作的馒头。能增加膳食纤维、蛋白质、B族维生素以及矿物质的摄入,有助于降低GI值,也能提供更好的饱腹感。另外,还可以在制作馒头的过程中加入奶粉、黄豆粉、麸皮,为馒头的营养加分。如果选购成品馒头,建议优先选择全麦、杂粮馒头,少吃白馒头,加糖加油的更要少吃。



### 2.吃对搭配很重要

每餐都遵循“1个拳头的主食+2个拳头的蔬菜+1个拳头的优质蛋白质”的黄金搭配公式,其中蔬菜中的膳食纤维和蛋白质食物比如瘦肉、鱼虾、鸡蛋、豆制品,都能有效延缓胃排空、平稳血糖。有数据显示,只吃馒头的情况下,GI值为80以上,属于高GI食物,如果搭配上蔬菜和蛋白质食物GI值会大幅度下降,成为低GI的一餐。

### 3.改变进食顺序

先喝汤/水增加些饱腹感,稍作休息后再吃蔬菜和蛋白质食物,最后吃馒头。这样有助于控制食欲,对减肥和控制体重有积极作用,同时也有利于平稳餐后血糖。

### 4.吃对量,管住总热量

“摄入总热量<消耗总热量”才能达到减肥的效果,对于一般轻体力劳动的女性来说,如果主食吃馒头,控制在1个拳头大的量即可,男性最多不超过2个。总结减肥没有捷径可走,馒头减肥法也需要理性看待,“馒头配水”对血糖很不友好,也容易导致营养不良,身体出现多种问题;即便是“汉堡式馒头减肥法”也并非减肥利器,瘦下来不是馒头的功劳。来源:科学辟谣



### 益生菌饮料 能够速效通便减肥?

这种说法 缺乏科学依据

益生菌生效并不会表现为腹泻,宣称“速效通便”的饮料,往往含有泻药或高渗透成分(如山梨醇),通过刺激肠道蠕动或改变渗透压引发腹泻。腹泻会导致人体脱水,确实会让体重在短期内下降,但长期服用这类物质,会导致肠道依赖、电解质紊乱,甚至损害肠道菌群平衡,而且这样减掉的体重很容易反弹,绝不是健康的减肥方式。

人体体重需要热量摄入与消耗的负平衡,益生菌只能通过调节肠道菌群间接改善代谢,为减肥提供一点辅助,且这一过程通常需要数周甚至数月才能显现。

因此,要想健康减肥,应当关注营养均衡,健康饮食,规律锻炼,让体重慢慢下降,而非追求益生菌饮料之类的捷径“速效减肥”。根据国家卫生健康委办公厅发布的《成人肥胖食养指南(2024年版)》对于肥胖、超重的成年人来说,每个月减2-4千克体重比较理想。

### 高价维生素C是天然的, 效果比便宜的合成维生素C更好?

这种说法 是严重误导

天然维生素C与合成维生素C的核心差异仅在于来源而非功效。无论通过植物提取、发酵或化学合成方式获得,其化学结构(L-抗坏血酸)完全相同。

科学研究证实,两者在动物实验和人体实验中均未表现出功能区别,在人体内的吸收率、代谢途径及生物活性均无差异。主要差异仅体现在生产工艺成本,因此无谓因为对“天然”的追求,选择高价维生素C。

从营养学角度,人体每日维生素C推荐摄入量为100毫克,可通过果蔬(如猕猴桃、柚子等)或2元/瓶的合成维生素C补充剂满足。需要注意的是,成人每日摄入量不应超过2000毫克,否则可能增加泌尿系统结石风险。因此,科学补维C应坚持膳食优先、合理补充、避免过量的原则,无需为“天然”标签支付额外费用。

### 不能喝咖啡, 否则会导致骨质疏松?

这种说法 过分夸大

喝咖啡是骨质疏松的危险因素,但并不是致病因素。适量饮用咖啡并不会导致骨质疏松的发生,反而是安全且有利于健康的。美国、澳大利亚、新西兰、瑞士等国家和地区的膳食指南和建议都将咖啡列为推荐的健康饮品。

但过量的咖啡因的确会增加骨质疏松的风险。对于健康成年人,每天咖啡因摄入量最好控制在400mg以内,大约相当于3-5杯咖啡。

此外,目前中国人摄入的咖啡因主要来自茶,除了咖啡,部分碳酸饮料、功能饮料、现制饮品(比如奶茶)也含有较多咖啡因。除了控制咖啡饮用量,也要注意控制含糖咖啡饮品的过量摄入,同时还要增加膳食钙摄入量(比如多喝奶)来平衡潜在的钙流失。