



葡萄籽胶囊、鱼油、初产蛋…… 这些受人追捧的食物吃了到底有没有用？



最近，微信上有篇很火的饮食类文章，分析了葡萄籽胶囊、鱼油等十几种时下受人追捧的食物，说它们吃了并没什么用，警告消费者不要再轻信。那么，这些食物吃了到底有没有用呢？下面笔者就其中一些来稍作分析。

微量有毒物质，如甲醇和氨基甲酸乙酯。自家酿的“酵素”没有质量控制，危险性更大。

儿童酱油 儿童酱油卖得比普通酱油贵，但它不是更适合儿童的产品，其中钠并不低，营养价值也未必更高，加上我国没有出台相关标准。

养胃饼干 养胃饼干并不靠谱，因为它没有保健食品认证，却非要宣称保健功效，不合法。

初产蛋 初产蛋的营养价值到底多高，没有看到数据，很难评价是否其中某些微量成分比其他鸡蛋更高。但整体来说，一个蛋就算某些微量营养素指标上和其他蛋有一丁点差别，也很难在一天营养供应中起到明显作用。

黑糖 相比普通红糖，黑糖的熬制时间更长，发生美拉德反应的程度高，颜色深，香气更加浓郁。不过，随之而来产生的丙烯酰胺含量也更高，该物质在少量摄入时可促进食欲，多了就有可能促进衰老和慢性病了。

黑枸杞 黑枸杞是目前市售食物中花青素含量最高的，有文献为证。不过，如果把价钱算进去，单位花青素的价格就显得太贵了，性价比低。花同样多的钱，如果买紫甘蓝和紫薯，得到的花青素多多了。

蜂胶 蜂胶产品有保健食品的认证，经可靠实验程序表明它具有免疫调节功能。有些蜂胶产品在免疫调节功能基础上，还可能被批准具有血脂或血糖调节功能。老年体弱的人想吃就吃一瓶，也不至于产生不良效果。

中国农业大学食品科学博士
范志红

夏吃田螺 利湿清热

田螺肉质丰腴细腻，味道鲜美，含有丰富的蛋白质、维生素和人体必需的氨基酸和微量元素，是典型的高蛋白、低脂肪、高钙质的天然动物性保健食品。《本草纲目》记载：“田螺利湿清热，止渴醒酒，利大小便，治脚气、黄疸。”现代医学研究还发现，田螺可治疗细菌性痢疾、风湿性关节炎、肾炎水肿、疔疮肿痛、中耳炎等多种疾病。

为了烹调时好入味，最好将田螺的尾部剪掉。田螺尾巴剪少了不好吸，剪多了在炒的过程中会掉肉。最佳的位置是从下往上一节半的位置，这样剪好的田螺最好吸。当然，这样的田螺不能放太久，买回家就得下锅。最好买活的，回家在盆里放满足够水，再滴上几滴食用油，让田螺吐脏。

炒田螺最常见的辅料有姜、葱、蒜、辣椒、酱油、料酒、糖、盐等。先将锅里油烧热，放辣椒、姜、葱煸香，然后下田螺快炒，等到锅里出现白色的“蛋花”时，加料酒、酱油、糖、盐炒透后，加水焖一会，最后撒上蒜泥即可出锅。

张红军

“豆中之王” ——黄豆

黄豆享有“豆中之王”的美称，每天吃点黄豆及制品，是众多营养学家的建议。以下是黄豆的6种显著养生保健功效。

提升免疫 大豆含植物性蛋白质，有“植物肉”的美称。人体如果缺少蛋白质，会出现免疫力下降、容易疲劳的症状。其含有的大豆皂苷能清除体内自由基，具有抗氧化的作用，能增强人体免疫机能。

聪明头脑 黄豆富含大豆卵磷脂，该物质是大脑的重要组成成分之一，多吃黄豆有助预防老年痴呆症。此外，大豆卵磷脂中的甾醇，可增加神经机能和活力。

强健器官 大豆卵磷脂还能促进脂溶性维生素的吸收，强健人体各组织器官。

充沛精力 大豆中的蛋白质，可以增加大脑皮层的兴奋和抑制功能，有助于提高学习和工作效率，缓解沮丧、抑郁的情绪。

美白护肤 大豆中的植物雌激素能改善皮肤衰老，缓解更年期综合征。此外，日本研究人员发现，黄豆中含有的亚油酸可有效阻止皮肤细胞中黑色素的合成。

预防癌症 大豆含有蛋白酶抑制剂，美国纽约大学实验发现，它可以抑制多种癌症，对乳腺癌的抑制效果最为明显。

华中科技大学同济医学院 金慰鄂

蛋白粉 一些老年人害怕胆固醇高，鱼肉蛋奶不敢吃，膳食蛋白质不足，买来蛋白粉适时地补充，对身体的确好处。还有一些术后患者因为消化吸收能力差，无法从食物中获得足够蛋白质，此时使用水解蛋白产品也非常有效。如果你胃口很好，消化正常，鱼肉蛋奶不缺，就别花高价吃蛋白粉了。

葡萄籽胶囊 葡萄籽胶囊主要是补充抗氧化物质（花青素），但它没有传说中那么神奇的“美白作用”。由于原花青素会降低多种消化酶的活性，并影响多种微量元素的吸收利用，日常消化不良、贫血缺锌、身体怕冷的女性，千万不要乱补，否则不仅不能变白，还可能导致脸色更黄，消化更差，身体更冷。

高钙奶 按国标的要求，如果声称增加了某个营养素的含量，那就要比普通同类产品含量至少

增加25%。对牛奶来说，多加那么多的钙，技术难度很大，容易造成牛奶溶胶体系不稳定。多喝点普通牛奶、酸奶，多吃点青菜豆腐，钙就来了。

鱼油 吃鱼油不如直接吃海鱼，因为海鱼里面不仅含有鱼油，还有蛋白质，各种维生素及微量元素。有些地区的人日常吃不到鱼，素食主义者不肯吃鱼，女性在孕期或某些疾病状态下，可遵循专业人士的建议适当补点鱼油。

酵素 有人错误地认为市售“酵素口服液”和家里酿的“水果酵素”属于“酶制剂”，从而用“酶进了肠道会失活”来证明酵素口服液没用，这显然不对。“酵素口服液”和“水果酵素”本来就不是“酶制剂”，它们只是“果蔬发酵液”而已，这在产品类别上写得很清楚。需要提示的是，自酿果蔬发酵液一定不要当成饮料喝太多，因其酿造中可能产生

我国三部门联合发文 加强食用植物油标识管理

近日，国家市场监督管理总局、农业农村部、国家卫生健康委员会联合发布关于加强食用植物油标识管理的公告，保障我国食用植物油行业健康发展。

1. 食用植物油的标签、说明书应当按照《中华人民共和国食品安全法》《食品标识管理规定》以及相关食品安全国家标准的规定标注。食用植物油标签、说明书不得含有虚假内容，生产经营者对其提供的标签、说明书内容负责。

2. 食用植物油名称应当反

映食用植物油的真实属性。单一品种食用植物油应当使用该种食用植物油的规范名称，不得掺有其他品种油脂。采用2种或2种以上食用植物油调配制成的食用油脂，产品名称应当标注为“食用植物调和油”，并在标签上注明各种食用植物油的比例。

3. 转基因食用植物油应当按照规定在标签、说明书上显著标示。对我国未批准进口用作加工原料且未批准在国内商业化种植，市场上并不存在该种转基因作物及其加工品的，食用植物油标签、

说明书不得标注“非转基因”字样。

4. 食用植物油生产企业应当依法如实记录采购、使用的植物油料（包括植物原油）的品种和数量，并保存相关凭证。记录和凭证的保存期限不得少于产品保质期满后6个月。

5. 食用植物油生产企业应当严格按照《食品生产经营企业建立食品安全追溯体系若干规定》等规定，建立食品安全追溯体系，落实质量安全主体责任。

林蕊