

# 赤小豆辨真假,吃对才健康

## 一文教你看懂“红豆”里的门道

在“三减三健”引领健康生活新风尚的当下,塑身已经成为越来越多爱美人士追求健康与美的重要一步。代餐食品应运而生,成为减脂人群的热门选择。而在众多代餐食材中,赤小豆因其富含膳食纤维、助 力排湿减脂的特性,悄然走红,成为代餐界的新宠儿。

不过,走进市场,你是否也曾被各种“红豆”弄得眼花缭乱?别急,今天我们就通过图文科普,带你认识真正的赤小豆,学会辨别它与几种常见“红色豆子”的区别,吃得安心,吃得健康!

### 赤小豆 药食同源,功效出众

中医典籍中所称的“赤小豆”,是豆科赤小豆属植物的成熟干燥种子。它外形细长,整体呈紫红色,种脐位置较高且略微凹陷,有别于普通的赤豆。赤小豆具有利水消肿、解毒排脓的功效,常用于治疗水肿、脚气、脓肿等问题。

现代营养学也证实,赤小豆富含膳食纤维、钾、皂苷等活性成分,能增加饱腹感、促进肠道蠕动,有助于预防便秘。皂苷与钾的协同作用还能调节水液代谢,特别适合体内湿气重、易浮肿的人群。因此,它常作为中药材使用,也被越来越多人纳入代餐或日常膳食中。

### 赤小豆≠赤豆: 小心别买错!

很多人容易将赤小豆与“赤豆”混为一谈。其实,市场上常说的“赤豆”,多为另一种豆科植物,外形偏短胖,颜色

鲜红,煮熟后口感软糯、易出沙,常用于制作甜品、豆沙、糖水等。

与药用价值较高的赤小豆相比,赤豆虽然同属健康食材,但其排湿作用不如赤小豆明显,若误用为代餐或药膳,可能达不到预期效果。

### 容易混淆的“红豆家族”: 这些你认识吗?

除了赤豆,还有几种外观相似的“红豆”也容易混淆:

#### 1. 红芸豆、红腰豆 (属菜豆类)

这两种豆子外形偏扁,颜色为浅红或紫红,种脐椭圆,位于豆子腹面中部,并带有纵向沟槽。在湖南,它们常与大米同煮成“芸豆饭”,风味独特。但需要注意的是,菜豆类富含碳水化合物和植物蛋白,含糖量较高,不适宜控糖减脂人群长期大量食用。

#### 2. 相思子 (有毒, 严禁食用)

“红豆生南国,春来发几



枝。”诗中提到的“红豆”,其实正是相思子的种子。相思子虽外形小巧美丽,但其含有剧毒成分“相思子毒蛋白”,《中华本草》明确记载其有毒。仅半粒咀嚼吞服,即可能引发中毒,严重者可危及生命。

### 识豆三步法: 学会这几点,不再选错豆

1. 看颜色 赤小豆偏紫红,赤豆鲜红,红芸豆颜色更浅或泛紫。

2. 比形状 赤小豆细长,赤豆短胖,红腰豆弯曲如腰形。

3. 辨种脐 赤小豆种脐高凸、中央凹陷;芸豆类种脐扁平、呈椭圆。

长沙市中医医院  
药学部 陈秋香

## 保质期新规:食品过期还能吃吗? 专家为你解答

近日,国家卫生健康委和市场监管总局发布了50项食品安全国家标准和9项标准修改单,新增了“保质期到期日”和“消费保存期”两项新标准。这些变化将如何影响消费者呢?食品过期后还能吃吗?保质期内的食品就一定安全吗?让我们一起来了解。

### 保质期的真正含义

很多人都面临过这样的问题:食品过了保质期,是应该扔掉,还是还可以继续吃呢?专家解释,保质期并不等同于食品的最后期限。它主要是提醒消费者食品在此日期之前食用,质量和安全有保障。保质期过后,食品的质量可能下降,但如果未出现明显变质,依然可以食用。不过,一旦过期,生产商不再承担责任。

### 新标准的三大变化

新发布的《预包装食品标签通则》对食品标签进行了改进,主要包括以下三点:

1. 保质期到期日 新的标注方式让消费者更加直观地了解食品的过期时间,无需

再计算。

2. 清晰的标注格式 按年、月、日顺序标明,避免混淆。

3. 消费保存期 这一新规定鼓励标注“消费保存期”,如果食品在保质期内未吃完,按照贮存条件存放仍可继续食用。

### 关于保质期的4大误区

1. 不是所有食品都需标注保质期 如白酒、蜂蜜等因含有高浓度的酒精、糖分等,天然具备防腐能力,可以长时间保存,不需标明保质期。

2. 保质期长不代表防腐剂多 食品的保质期与其储存方法和生产工艺有关。很多食品通过干燥、低温等方法保存,而不是大量添加防腐剂。

3. 过期食品能不能吃 食品是否能继续食用应看其状态。如罐头或大米等,若未出现腐败、变色、异味等,通常没有问题。但若已过期太久,或保存不当,最好不要食用。

4. 保质期内不一定安全 许多食品的安全性不仅与保质期有关,还取决于存储条件。例如,巴氏奶需要冷藏,若室温保存过久,可能会提前变质。

新标准的实施,将帮助消费者更清晰地了解食品的保质期,同时也提醒我们注意食品的保存条件。正确判断食品是否安全食用,减少食品浪费,从每个细节做起,才能更好地保障自身健康。

兰瓶

## 世界卫生组织喊你“换盐”! 低钠盐真的更健康吗?

你家用的是什么盐?是普通食盐,还是低钠盐?别小看这小小一勺盐,它和我们的健康息息相关。

据统计,全球每年约800万人因不良饮食死亡,其中190万人的死因与“吃盐太多”有关。近日,世界卫生组织发布了《低钠代盐制品使用指南》,明确建议使用低钠盐替代普通食盐,以减少高钠摄入引发的健康风险。

### 低钠盐到底“低”在哪

我们日常吃的普通盐,主要成分是氯化钠,含量通常超过95%。而低钠盐通过减少氯化钠比例、增加氯化钾含量,使钠含量降至75%左右,同时补充人体需要的钾元素。

钠是人体必需的电解质,但吃得太多会造成血压升高、心脏负荷加重,进而引发高血压、心血管病、慢性肾病等问题。湖南省疾控专家表示:换盐,是一种健康生活方式的升级。

2024年,中国营养学会等11家专业机构联合发布《中国低钠盐推广应用指南》,明确指出:低钠盐有助于降低血压、预防心血管病,甚至能减少全因死亡率。

### 哪些人适合吃低钠盐

低钠盐并非人人适用。一般来说,高血压患者、心血管高危人群、中老年人群、以及健康成年人都可以考虑用低钠盐代替普通盐。

但以下人群需谨慎使用:

1. 肾功能不全或有肾病的人,肾脏无法有效排出多余钾元素;
2. 高钾血症患者;
3. 高温环境作业者或重体力劳动者,可能需要额外钠摄入;
4. 长时间大量出汗人群,钠流失多,低钠盐可能不足以补充。

此外,无论是哪种盐,中国居民膳食指南都建议每天摄入不超过5克。

### 换盐也要讲方法

1. 用定量盐勺、限盐罐等工具控制用盐;
2. 炒菜时少放酱油、味精、鸡精、辣椒酱等“隐形盐”;
3. 选购标有“减盐”“低钠”的调味品;
4. 出锅或关火前再放盐,减少用量又不影响口感;
5. 少喝菜汤、少吃汤泡饭、咸菜、腌制品等高盐食品;
6. 学会读营养标签,钠含量低于120毫克/100克为低盐食品,超过800毫克/100克为高盐食品,应少吃。

黄书康

## 只吃素不吃肉可以轻松减肥?

肉类是优质蛋白质的重要来源,只有摄入充足的高质量蛋白质时,才能维持肌肉量,而肌肉是提高基础代谢率的关键因素,肌肉量越多,身体消耗热量的能力越强。所以,足量摄入肉类中的蛋白质,有助于保护肌肉,让减肥过程更高效。肉类中的必需氨基酸是身体无法自行合成的,如果完全不吃肉,可能会导致必需氨基酸摄入不足,影响身体的正常功能。

首都医科大学附属北京友谊医院  
减重与代谢外科主任医师 张鹏