

# 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，也被越来越多的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，若误用于代餐或药膳，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



赤小豆图片

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：

- 肾功能不全或有肾病的人，肾脏无法有效排出多余钾元素；
- 高钾血症患者；
- 高温环境作业者或重体力劳动者，可能需要额外钠摄入；
- 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盐不超过5克。

### 换盐也要讲方法

- 用定量盐勺、限盐罐等工具控制用盐；
- 炒菜时少放酱油、味精、鸡精、辣椒酱等“隐形盐”；
- 选购标有“减盐”“低钠”的调味品；
- 出锅或关火前再放盐，减少用量又不影响口感；
- 少喝菜汤、少吃汤泡饭、咸菜、腌制品等高盐食品；
- 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