

# 太冤了！方便面真不是“垃圾食品”，这样吃营养又健康

长期以来，方便面被贴上了“垃圾食品”的标签。许多人认为它的保质期长是因为添加了大量的防腐剂，担心油炸工艺会致癌，甚至对方便面包装的安全性表示疑虑。这些传言给方便面带来了不必要的负担，实际上，方便面与普通挂面的主要营养成分是相似的，尽管在含量上可能有所差异。换句话说，方便面可以作为一种主食选择，其营养价值并不如大家想象中那么低。

## 方便面的常见认知误区

**误解一：方便面保质期长，加入了大量防腐剂**

大多数方便面能够在没有添加防腐剂的情况下保持6个月以上的保质期，这主要得益于其采用的脱水工艺，如油炸或热风干燥，以及密封包装，而不是依赖于防腐剂。方便面的面饼经过高温油炸或热风干燥处理后，含水量大大降低。研究表明，油炸方便面的含水量仅为2%~5%，而非油炸的方便面含水量为8%~12%。在此干燥的环境下，微生物（如细菌和霉菌）难以存活和繁殖，因此，方便面本身根本不需要添加防腐剂来延长保质期。

**误解二：方便面是油炸的，不健康还致癌**

方便面的面饼有油炸和非油炸两种类型。关于“方便面油炸致癌”的说法，主要是对油炸型方便面产生的丙烯酰胺的担忧。丙烯酰胺是一种在富含淀粉的食品高温烹饪时产生的化学物质，被列为2A类致癌物，动物实验显示其致癌性，但对人类的证据仍然有限。虽然方便面中确实含有丙烯酰胺，但其含量极微量，远低于可能

对健康构成威胁的剂量。

根据2010年发表在《食品与化学毒物学》上的研究，人体对丙烯酰胺的耐受剂量为每天每公斤体重2.6~16微克。而一项发表在《现代疾病预防控制》上的研究显示，方便面的丙烯酰胺平均含量为 $54.4\mu\text{g}/\text{kg}$ ，按照此数据计算，一包方便面面饼的丙烯酰胺约为4.9微克。也就是说，正常情况下，每天吃超过31包方便面才有可能超标，因此不必过于担心。

## 健康吃泡面，记住这2点

方便面的营养价值与否，关键在于“打开方式”。只要做好搭配，方便面可以成为生活中既便捷又营养的选择。

**1. 记住一个“黄金搭配公式”**

方便面主要含有的营养物质是碳水化合物，建议食用时搭配蛋白质和蔬菜食物，保证营养更全面。可以记住这一个公式：方便面（1包）+蛋白质食物（50克）+蔬菜（100~150克）。

蛋白质食物的选择很多，比如鸡蛋、豆腐丝、鸡胸肉、鸡腿肉、牛奶、无糖酸奶等都可，蔬菜的选择也多，比如黄



瓜、大白菜、圣女果、小油菜、生菜等都行，操作起来也很方便。

**2. 适量使用调料包，少喝泡面汤**

方便面配的调料包不要全用掉！通常1包方便面（含面饼和调料包）全下肚，基本会摄入约25克脂肪和5~7.5克盐。

根据《中国居民膳食指南》的建议：每人每天烹调油的摄入量需控制在25~30克，盐摄入不超过5克。这意味着吃掉一包泡面，基本就让全天的油盐摄入量超标。

建议大家在吃方便面时，适量添加调料包，可以用半包调料或改用自制调味料；其次，尽量少喝泡面汤，因为泡面中的盐和油大部分都溶解在了汤中。

注册营养师 薛庆鑫

## 权威研究揭秘： 每天吃够这个量的蔬果，会更长寿

蔬果的健康益处早已为人所知，但到底每天应该摄入多少，如何吃才能获得最佳健康效果呢？下面我们通过一些权威研究来解答这个问题。

首先，2017年发表在《国际流行病杂志》上的一项研究总结了95项研究，涵盖了210万人，发现每天摄入800克蔬果能够最大程度地降低冠心病、中风、心血管疾病等慢性病的风险，同时也能减少全因死亡率。这一研究建议每天吃800克蔬果是预防慢病和提高寿命的最佳量，尤其是对于心血管疾病。然而，对于癌症的预防，研究表明，每天摄入550~600克蔬果已经足够，再增加蔬果摄入量并不会显著降低癌症风险。

接着，2021年另一项在

《Circulation》期刊上发表的研究则表明，每天吃约5份蔬果（大约400克）与死亡风险最低相关，这一量仅为前述研究建议的50%。这项研究涵盖了近200万人，结果指出，超过400克的蔬果摄入量并没有进一步降低死亡风险。因此，蔬果摄入量并不需要达到过高水平，适合自己生活方式的量才是最重要的。

不过，蔬果的推荐量虽然存在差异，但世界卫生组织（WHO）和各国的膳食指南均推荐至少每天摄入400克蔬果。中国居民膳食指南建议，蔬菜摄入量应为300~500克，水果为200~350克。蔬菜的热量普遍低于水果，且糖分较少，因此在摄入蔬果时，蔬菜的比例

应稍高于水果。

在选择蔬果时，应优先选择富含抗氧化成分和维C的种类。绿叶蔬菜、十字花科蔬菜（如西兰花、油菜等）和柑橘类水果、浆果等都被认为是有益健康的好选择。相反，含糖量较高的水果如葡萄和果汁应适量食用，因为果汁的糖分较高，容易升高血糖，长期过量饮用可能不利健康。

值得注意的是，蔬菜应以非淀粉类蔬菜为主，比如叶菜、花菜、鲜豆、蘑菇等，这些蔬菜富含膳食纤维和植物营养素，能够帮助降低慢病风险。而如土豆、红薯等淀粉类蔬菜，尽管也是健康食品，但其含糖量较高，摄入时要适量。

中国注册营养师 谷传玲

## 立夏养心正当时，这些饮食贴士请收好

5月5日迎来二十四节气中的立夏，标志着夏季的开始。中医讲“夏气与心气相通”，立夏之后养生的重心也应转向“养心”，而合理的饮食调养正是重要的一环。

立夏节气养心，饮食宜“淡、酸、暖”。首先应保持清淡为主，少油少盐，选择低脂、易消化、富含纤维素的食物，如蔬菜、水果、粗粮、瘦肉、鸭肉、鱼类等，尤其适合清热祛湿的薏米、冬瓜、玉米、木瓜等，有助于缓解炎热潮湿引发的心烦不安。其次，适当增加酸味食物，有助于养心安神、健脾养胃。像山楂、杨梅、百合、莲子、豆类、黄瓜等，既能增进食欲，又有助于调节情绪。此外，虽进入夏季，但饮食仍应避免过冷。过量食用冷饮、冰镇瓜果，容易损伤脾胃，反而导致消化不良，甚至加重体虚。

针对立夏常见的心火旺盛、失眠烦躁等问题，中国工程院院士张伯礼推荐了一道养心安神的传统药膳——绿豆百合桂花汤。将提前浸泡好的绿豆50克与百合20克、陈皮10克一同煮至软烂，再加入适量桂花与冰糖。这道汤清热去暑、润燥安神，适合立夏之后调养心神，老少皆宜。

而在饮食误区方面，张伯礼院士也作出提醒。很多人认为夏天可以靠喝冰镇啤酒来解暑，但实际上啤酒属高热量饮品，酒精反而会让人越喝越热，还会刺激消化道，长期大量饮用对健康有害。对于夏天没食欲“正好减肥”这种想法也不可取，立夏虽天气炎热，但身体仍需均衡摄入营养，盲目节食会伤脾胃、损健康。

顺应节气、科学饮食，不仅能“养心”，也能帮助我们以更好状态迎接夏季的高温天气。

曹诗楠

## 喝粥养胃？ 你可能一直都喝错了！

很多人胃不舒服时爱点一碗热粥，觉得喝粥能“养胃”。但事实并非如此，喝粥并不像你想的那样养胃，反而可能伤胃甚至致癌。

我们从小被教育喝粥要“趁热”，但超过65℃的热饮其实早在2018年被世界卫生组织列为2A类致癌物，长期饮用会伤害口腔和食管黏膜，增加溃疡和食管癌风险。有研究表明，每天吃滚烫食物的人，患食管癌的风险是常人的2.74倍。临床中也发现，不少老年食管癌患者都有爱喝烫粥、热茶等习惯。

其次，从营养角度看，粥的本质就是“米+水”，主要成分是碳水化合物。我们日常已经摄入大量碳水，如米饭、面条、馒头等。粥中蛋白质、维生素、膳食纤维含量极低，加糖后热量还高。即便是皮蛋瘦肉粥、蔬菜粥，看起来营养更丰富，但相比直接吃肉蛋菜，其营养价值依然有限。

当然，粥也不是一无是处。经过熬煮后的米粥更易消化，适合术后、胃肠功能较弱的病人作为饮食过渡。在胃溃疡治疗期，稀粥也能减少胃的刺激。但这适用于特定人群，并非普通人日常养胃的首选。

总的来说，粥不能替代全面营养，热粥更不能“趁热”喝。真正的养胃，是远离高温、油腻、刺激食物，保持营养均衡、作息规律，而不是靠一碗热粥解决。

中国医学科学院北京协和医学院肿瘤医院  
(国家癌症中心)主任医师 田艳涛