

爆火的中式养生水,真的更健康吗



图片由AI生成

如今,走进商超,货架上总少不了红豆薏米水、红枣枸杞饮、陈皮乌梅茶、苹果黄芪水等中式养生水。它们身披国潮包装,上面印着“0糖0脂0卡”“古法慢熬、药食同源”的宣传语,价格也比普通矿泉水贵出不少。同时,“喝养生水能养生”的传言在网上不时出现。

许多消费者因此认为中式养生水有祛湿、补气、润燥等作用,将其当作日常养生饮品,甚至替换白开水长期饮用。

对此,黑龙江省医院临床营养科主任李雨泽表示,饮品不等于药品,这类饮料不同于中药汤剂。“在工业化生产中,为了延长保质期、改善口感和控制成本,经过多次稀释、过滤、杀菌后,养生水最终所含的植物化学物质浓度非常低,指望喝几瓶饮料达到祛湿或补气的效果并不现实。”她说。

在门诊中,李雨泽常遇到“把中式养生水当药吃”的患者。她回忆道,曾有糖尿病患者觉得标注“0糖”“祛湿”的中式养生水零风险,便毫无节制地喝。然而,饮料标注的“0糖”指的是零蔗糖,其中依旧含有糖醇类甜味剂。这类添加剂会影响人体肠道菌群稳态,导致部分人出现胰岛素敏感性波动,因此糖尿病患者不可无限制饮用“0糖”中式养生水。

李雨泽将商家的常用手法总结为以下三类。一是偷换概念,将古籍中记载药材的功效,直接套用在稀释后的饮料上,忽略炮制、剂量差异;二是伪科学表述,隐晦暗示饮品能够防病、治病,违反《中华人民共和国广告法》相关规定;三是视觉误导,依靠中药材元素包装营造浓郁的养生氛围,实际内容物只是高度稀释的植物提取液,消费者喝到的和想象的相差十万八千里。

值得注意的是,部分人群不适合饮用中式养生水。李雨泽介绍,肠胃敏感人群饮用红豆薏米水等凉性饮品,容易引发腹胀、腹泻等不适;肾病患者需严格控制摄入钾、磷,而这类饮料中矿物质含量缺乏透明标注,风险未知;孕产妇要主动避开山楂、桂圆、薏米、决明子等可能刺激子宫的食材,如果在孕早期大量饮用会产生隐患。

“当下很多年轻人用中式养生水替代白开水,这种做法绝对不可取。”李雨泽说,《中国居民膳食指南(2022)》推荐成年人每日饮水量为1500毫升至1700毫升。白开水是安全、无代谢负担的首选补水来源。中式养生水仅仅是补充,作为调剂口味的选择。饮用频次控制在每周2次至3次,单次200毫升到300毫升即可。

相关链接

五花八门的“中式养生水”该怎么选?

面对货架上琳琅满目的款式,不要只看宣传卖点,更要关注包装上的信息。

1. 看配料表:优先选择配料表简短的产品,最好只有水和食材,标注了原料含量的更佳;同时警惕添加糖和代糖,其中添加糖不只有白砂糖,果葡糖浆、蜂蜜、冰糖、结晶果糖等都属于添加糖;还需注意中药材产品,比如黄芪、人参、酸枣仁等,可能需要考虑个人体质,不要盲目饮用。

2. 看营养成分表:主要看能量高低、钠含量有多少、是否标注了糖含量,优先考虑这几项均为0的产品。

3. 留意特殊成分:含量有些产品会宣传含有茶多酚、多酚、黄酮、膳食纤维、咖啡因等成分,同类产品中,可以优先考虑有标注含量的,往往意味着“真实原料”的含量更高。同时,也要结合自身情况选择,比如睡眠不佳的人群,建议谨慎选择茶多酚、咖啡因含量高的产品,尤其不要在晚上大量饮用。

综合《科技日报》、科普中国

红薯上长木耳? 这些“跨界”菌类能吃吗

红薯上长出木耳,这件怪事最近在不少人的微信朋友圈刷屏。本该扎根腐木的木耳,怎么会跑到干枯红薯上?家里莫名冒出来的菌类,看着像可食用蘑菇,能吃吗?经菌类研究人员鉴定,这是可食用的毛木耳。毛木耳在以淀粉为主的红薯基质上生长十分少见,有着较高的研究价值。

我们日常吃的木耳、香菇,都属于腐生真菌,它们不能进行光合作用,需要依靠分解外界基质中的营养生存。在大家印象里,木耳只生长在腐木上,是因为腐木里的木质素、纤维素刚好匹配木耳的生长所需,堪称它的“天然口粮”。

但菌类并非只能固定长在某一种基质上。只要环境的营养、温度、湿度、酸碱度达标,菌株又能够分解基质中的养分,就有可能长出菌类。红薯主要成分是淀粉,如果环境里飘来了毛木耳孢子,红薯干枯时部分组织发生降解,就可以被毛木耳分解吸收,再加上周围杂菌少,毛木耳抢占了生长优势,就造就了这种奇妙巧合。如苹果长出裂褶菌、芭乐长出菌类等现象,

背后都是同样的原理。

如果家里的果蔬、粮食,甚至家具表面意外长出菌类,即便外形和常见食用蘑菇十分相像,也千万不要乱吃。部分毒菌的毒素耐高温,普通烹饪无法将其破坏,少量误食就会损伤肝肾,严重时还会危及生命。如果想知道菌类品种,可以拍清楚菌类样貌和生长环境,咨询当地农业部门、菌类研究人员,也可联系科研团队帮忙鉴定。

不少人看完表示,还想试一试用蔬菜、粮食在家自制菌类。但这类自然生长现象多属机缘巧合,若想人工复刻,对杂菌控制、菌株活性要求极高,普通家庭很难做到,稍有不慎就会滋生杂菌,带来食品安全风险。

如果真想在家种菌,建议选购正规厂家生产的成品菌包,这类菌包已完成灭菌、接种流程,只需按照说明书喷水养护,就能收获可食用蘑菇,不用自己处理菌种,安全性和成功率都更有保障。养护期间,若菌包出现发霉、异味等异常情况,要立即丢弃。

据《科普时报》

冷冻面包是懒人福音吗

最近,一股“冷冻面包”风潮在年轻人中兴起。面包保质期短,常温储存易风干变质,冷冻便成为不少家庭延长保存周期的主要方式。冷冻会不会破坏面包口感、造成营养流失?冷冻面包值得日常囤货吗?

规范冷冻的面包,可有效规避常温变质、冷藏老化问题,营养稳定、锁鲜性强,复热即食,适配早餐、简餐等多元场景,还能减少食材浪费。只要掌握科学的储存、解冻、复热方法,冷冻面包完全可以兼顾安全、营养与口感。

时间充裕,可随时购买面包的人群,无需刻意囤货;对于工作繁忙、日常采购不便的家庭,冷冻面包是便捷的选择。

冷冻不会产生有害物质

面包冷冻后口感变差并不是因为营养流失。中华预防医学会健康传播分会委员阮光锋介绍,面包放凉后发硬、口感变差,均是淀粉老化回生所致。生淀粉结构紧实、口感粗糙,经过加水加热糊化后,淀粉结构舒展吸水,牢牢锁住水分,面包才会呈现松软适口的状态。但这种糊化后的松软状态并不稳定,温度下降后,分散的淀粉分子会重新聚拢收紧,挤出内部水分,造成面包干硬、掉渣、口感变差。

从营养层面来看,淀粉老化仅改变食物物理性状,不会损耗面包中的碳水化合物、蛋白质等核心营养。冷冻属于物理锁鲜方式,不会产生有害物质,仅会造成少量水溶性维生素的轻微损耗。

阮光锋补充说,市面上部分面包久放不硬,不是由于其营养品质更优,而是添加了乳化剂延缓淀粉老化。

复热时避免急火加热

面包不宜冷藏存放,密封冷冻才是科学储存方式。日常储存可按需分装,用保鲜膜紧密包裹面包,排空密封袋内空气,有效防止风干、串味、冻伤。同时可根据品类把控储存时长:无馅料吐司、贝果可冷冻保存1个月,奶油、水果、肉松等馅料面包建议2周内吃完,硬质法棍需尽快食用。

阮光锋建议,冷冻面包避免急火加热,提前缓慢解冻更易还原松软口感。吐司、贝果可轻喷清水后,用烤箱、空气炸锅恒温烘烤;可颂等酥类面包适配低温复热。尽量避开微波炉高火加热,容易快速抽干水分,导致面包干硬发柴、口感变差。

据《经济日报》



网络配图