

“超级食物”网红标签下的真相

巴西莓粉、羽衣甘蓝、姜黄、奇亚籽……一段时间以来,一批被称为“超级食物”的产品在市场悄然走红,频频成为社交平台热议的话题。这些“超级食物”究竟是真正的营养担当,还是一场以健康为名的营销?为此,记者采访了北京营养师协会理事、注册营养师顾中一。

“超级食物”到底是什么

在北京市朝阳区的一家超市内,各类以“超级食物”为特色的商品琳琅满目。货架上整齐摆放着羽衣甘蓝混合果蔬汁、奇亚籽燕麦片、卡姆果粉等产品。导购员介绍,最近这类食材特别受欢迎,很多年轻人来买。正在选购燕麦片的顾客小雨就是其中之一,28岁的她就职于一家互联网公司,“平时吃饭主要靠外卖,长时间盯着电脑,总感觉身体处于‘亚健康’状态。”最近,她在社交媒体上常刷到博主推荐“超级食物”,“听说这类食物能抗氧化、抗衰老,就想试试,虽然(它们)不便宜,就当是为健康投资吧。”

那么,究竟什么是“超级食物”?

顾中一介绍,这一概念源于西方,在营养学中并没有统一的科学定义或标准,通常被描述为营养密度高、富含抗氧化剂、维生素或矿物质的食物。实际上,它更像一个营销概念——商家为迎合消费者追求健康、愿意为此支付溢价的心理而打造的标签。有调查显示,消费者往往愿意为带有健康声明的食品支付更高价格,这也正是食品行业积极推广“超级食物”的重要动力。顾中一举例说,像菠菜这类营养密度很高的食物,由于太常见,反而不在典型的“超级食物”之列。

所谓的“超级食物”通常在哪些方面表现突出?

“一方面是一些常见营养素含量较高,比如维生素C;另一方面,这类食物往往富含花青素等抗氧化成分。”顾中一分析,还有些食物具有特殊性,例如藜麦的蛋白质含量约为14%,高于普通大米。

记者随机采访发现,不同消费者对“超级食物”态度并不相同。上海的张女士是这类产品的忠实拥趸,她的厨房里常备着羽衣甘蓝粉、巴西莓粉和甜菜根粉,“没时间好好吃饭的时候,冲一杯羽衣甘蓝粉,心理上会觉得补充了膳食纤维和抗氧化剂。”有消费者质疑:“我试过一阵,感觉并没有说得那么神奇,价格却贵了不少。”还有消费者持观望态度。刚尝试过奇亚籽的孙女士说:“我会看成分和产地,偶尔吃一吃。如果价格合适、方便食用,会考虑纳入日常饮食,但不会盲目跟风。”

“超级食物”神奇在哪?

当前,网络流行的“超级食物”有哪些?它们是否真的具备传闻中的营养价值?顾中一对此进行



了梳理与点评——

羽衣甘蓝:营养价值确实较高,富含含有维生素K、维生素C以及钙、铁等矿物质,同时含丰富的抗氧化剂和膳食纤维。例如,羽衣甘蓝的钾含量(395mg/100g)较为突出,膳食纤维(3.2g/100g)在蔬菜中也属较高水平,特别是胡萝卜素、叶黄素和玉米黄质等营养素含量较高。不过,羽衣甘蓝在国内价格偏高。

巴西莓粉:具有较强的抗氧化能力,但与其他莓类浆果相比,功效并不突出。如果期待依靠食用它来实现“冷白皮”、减肥或抗衰老等效果,并不现实。

甜菜根:比较特殊,成分和其他的绿叶菜比较接近,都是钙、铁、维生素A原含量比较丰富,但它含有一些抗氧化成分,比如甜菜碱等,对肠道健康具有一定益处。

藜麦:是一种优质粮食,可作为植物蛋白的来源,但它和大豆比没有什么优势。相比之下,燕麦等常见谷物不仅膳食纤维丰富、价格更为亲民,对血糖调控也更为友好,是日常饮食中更经济合理的选择。

蓝莓、蔓越莓:这类浆果富含花青素等抗氧化成分,有助于大脑和心血管健康。但实际上,多数呈现深紫或黑蓝色的植物性食物均含有花青素,因此日常食用紫甘蓝、桑葚等常见果蔬,同样可摄取此类营养成分。

奇亚籽:经水浸泡膨胀后,有助于延缓胃排空,但食用时需注意充分补水。其实,通过日常摄入杂豆饭等食物,同样可以方便地补充膳食纤维。

值得注意的是,虽然奇亚籽富含Ω-3脂肪酸,但其在体内转化为DHA(人体所必需的一种多不饱和脂肪酸)的效率很低,远不如直接摄入鱼类或鱼油制品。

姜黄粉:这类食物整体营养密度较高,具有一定健康益处。如果经济条件允许,在保持均衡饮食的前提下适当食用,或可起到锦上添花的作用。

关键在于,不应单纯依赖这些所谓“超级食物”来维持健康。

顾中一提醒,不必过度“神化”某种单一食物的功效,毕竟健康取决于整体饮食结构,而非依赖某种“超级食物”。营养学强调“没有不好的食物,只有不健康的膳食方式”,因此更应关注膳食模式的均衡,例如参考膳食宝塔的推荐,或遵循地中海饮食等科学饮食原则。此外,部分消费者还可能陷入一种“心理安慰”误区——以为在奶茶中添加奇亚籽,就能抵消不健康饮食的影响。他强调,这种想法并不可取。

普通人应该怎么吃

是否有些特殊人群需要摄入“超级食物”?

顾中一认为,一般人群无需刻意追求“超级食物”。如果确实存在营养摄入不足,可考虑选用特殊医学用途配方食品或复合维生素矿物质补充剂,以帮助实现饮食均衡,而不必依赖所谓的“超级食物”。某些特定人群可以在医生或营养师指导下适当选择相应食物,例如,素食者如果不吃肉蛋奶,可以通过食用藜麦补充蛋白质,借助奇亚籽获取部分Ω-3脂肪酸,并选用特定菌藻类食物补充维生素B;不含麸质的藜麦对乳糜泻患者是一个不错的选择。

“虽然某些食物在特定情况下具有健康益处,且有一定研究证据支持,但它们并不能替代正规治疗。”顾中一提醒,例如,蔓越莓汁在预防部分泌尿系统感染复发方面有一定帮助,姜黄可能在一定程度上能缓解关节炎疼痛,但它们都不能替代药物治疗,患者仍需遵医嘱接受规范治疗。

还有人问,粉剂、胶囊等补充剂与完整新鲜食物相比,在营养吸收与安全性上有什么不同?

“一般来说,完整新鲜的食物仍是首选。”顾中一说,某些经过提取的补

剂或许能提高特定成分的吸收率,但剂量过高可能带来健康风险。此外,补充剂往往缺乏天然食物中复杂的营养素组合及其协同作用,因此科学证据通常仍支持通过均衡饮食获取营养。部分经过临床试验验证的产品,在特定需求下可能更为可靠。

如果想尝试“超级食物”,消费者应如何正确选购相关产品?

“选购时首先应明确自身需求。”顾中一表示,总体来说,植物提取物类产品不倡导购买;阅读配料表时,应警惕糖、水果干等成分排名靠前的产品;使用时,应将其作为膳食的补充而非替代正餐,且不应超过推荐摄入量。目前,国内对虚假宣传监管比较严格,公开平台上的夸大宣传相对有限。消费者需要特别留意各类私域渠道的推荐,凡是涉及疾病诊断与治疗的建议往往不可靠,对此保持警惕十分必要。

有哪些易获取且营养价值较高的日常食物?顾中一列举了几个例子——

燕麦:价格低廉,降血脂、控制血糖效果良好。

大豆:能提供优质蛋白,还含有大豆异黄酮、膳食纤维等。

西兰花、菠菜、大白菜等十字花科蔬菜:富含异硫氰酸盐、维生素C等多种营养素,营养价值很高。

鸡蛋:性价比,富含优质蛋白及维生素D、维生素A等。

茶与咖啡:含多种抗氧化成分,其效果不亚于许多膳食补充剂。

顾中一提醒,依赖单一食物无法获得健康,正如一名优秀球员难以让整支球队脱胎换骨。只有通过科学搭配、均衡多样的饮食,才能构建真正有益健康的膳食模式。

□ 来源:人民日报海外版

勿将手机视为“洪水猛兽”——

被动“封”手机不如主动“放”手机

据报道,寒假来临前,河北邢台某学校要求学生进行封手机仪式,并注销微信、抖音等社交媒体账号,引发舆论热议。事后,校方解释称,此举是校方和家委会共同发起的倡议,并非强制。

客观地说,学校此举的出发点是善意的。假期里,一些中小学生对手机沉迷,沉迷于刷短视频、打游戏,让不少家长感到头疼,由此带来的注意力碎片化、睡眠剥夺等危害也确实不容忽视。不过,以封手机这种简单的物理隔离来治理手机沉迷,成效几何?不得不打个问号。

学生的手机被封存后,家里其他人的手机仍有可能被学生拿来继续使用;社交账号注销了,重新再注册一个也不是什么难事。如此,打造假期“无手机”环境的目标恐难实现。

更何况,对于Z世代来说,他们是被手机陪伴长大的一代,手机不是一个可有可无的工具,而是他们认知世界、表达自我、建立连接的重要延伸,甚至可称之为“社会器官”。封手机暗含着“手机是洪水猛兽”之意,这种观念早已不合时宜。相比争论“是否该使用手机”,我们更该关注的是“如何使用手机”。

要看到,手机沉迷只是表象,根子在手机之外。让孩子放下手机,有必要理清其背后的“使用—满足”逻辑。为什么孩子一玩游戏就欲罢不能?这固然与游戏本身高刺激、强互动等特征有关,但更重要的是,它让孩子在虚拟世界中体验到了自主控制感、成就感和认同感,而这些可能是他在现实生活中难以得到满足的。再比如,有的孩子在现实生活中既缺乏高质量的家庭陪伴,也没有正当的社交网络,虚拟世界便容易成为其替代性满足空间。

对于学校和家长来说,与孩子耐心交流,洞悉他们的心理和精神需求,是必不可少的一课。通过针对性的情感支持引导,填补其心理需求,才能从根本上降低他们对虚拟世界的过度依赖。我们要做的,不是夺走他们的手机,而是给他们一个更值得放下手机的理由。比如,开展更丰富的家庭活动,帮助孩子交到新朋友、强化亲子关系等,让他们重拾对真实世界的好奇与勇气,在其中全情投入,获得深度满足。

面向未来的数字时代,除了被动地防御,我们更需要培养孩子主动构建健康数字生活的能力。这意味着要系统性培养他们的数字素养与自我管理的能力,使其具备清醒的判断力、有效的控制力以及批判性思维,同时掌握如隐私保护、理解算法机制等数字世界基本的“生存法则”。唯有如此,他们才能真正驾驭技术,在虚拟与现实间找到平衡。

在数字技术快速迭代且剧烈改变我们生活的今天,这种能力的培养显得更加重要和紧迫。对于此,并无短平快的捷径,需要家校社协同、用心灌溉,持续投入。

□ 来源:光明网

猫着不动 vs 冬练三九 哪个更养生

数九寒冬,有人说要“猫冬”减少外出活动,也有人说正是“冬练三九”的好时候,这两种做法哪个更养生?

中国中医科学院广安门医院主任医师姜泉介绍,“猫冬”和“冬练三九”都是传统的养生智慧,但是需要理性和辩证地来看待。

姜泉解释说,“猫冬”并不是说绝对静止不动。就比如有些人因为

“猫冬”,在家里久坐不动,或者闭门不出,这种过度的“猫冬”反而容易导致气血的郁滞,气血运行不畅,反而不利于阳气的潜藏与萌动。

所以正确的做法应该是在天气温度比较高的时候,走出户外进行和缓的运动,达到“身有微暖、气机舒缓”的状态。实现“藏中有动、静中有动”的平衡,这才是养生。

与此同时,姜泉提醒大家,“冬练

三九”也要科学对待,不能过度。“冬练三九”本意是让大家走出户外,在冬天的时候通过锻炼来增强体质,抵御外寒,但需强调的是“动而适度,不可过汗”。中医认为“汗为心之液”。在冬季,我们的腠理是一个紧密的状态,如果大汗淋漓的话,就很容易导致人的阳气外泄、津液耗伤,反而会容易出现疲劳、抵抗力下降。

同时,大家还要避免忽视自身条件

而盲目尝试极限性运动。特别是平日怕凉或者本来心脑血管功能不佳的人群,如遇过度寒冷刺激以后,血管的收缩会导致血压的波动,甚至会导致心脑血管意外事件的发生。

所以,冬季的养生重在“藏而不滞,补而不壅”这样的境界。既要避免因过度“猫冬”而使气机郁闭,也要注意过度冬练耗伤阳气。

□ 来源:北京青年报