配料表越短越好？冷冻蔬果没营养？

专家解读十个食品营养误区

配料表越短越好吗？冷冻果蔬一定不如新鲜果蔬？沿海地区的人就不会缺碘？只有深海鱼才能补充DHA……这些看似“理所当然”的说法，其实背后藏着不少认知误区。

近日，科信食品与健康信息交流中心等发布“十个没想到”，围绕公众关心的饮食营养话题，带来多位食品营养和医学领域专家的权威解读。



配料表并不是越短越好

国家食品安全风险评估中心总顾问陈君石：预包装食品标签配料表的长短与产品的安全性和营养没有必然联系。而且，配料表短不代表成分少，比如有些食品配料表中的复合调味料、固体饮料等，实际是由多种成分混合而成，如果详细标注其中具体成分，配料表就会变长。此外，配料表中食品添加剂的“个数多”也不代表“用量多”，比如多种防腐剂同时使用，在达到相同防腐效果的情况下，总用量会更少。所以，建议大家不要盲目追求“配料表短”，更应关注食品的营养属性，把配料表和营养成分表结合着看。

盐吃多了容易骨质疏松

中国疾病预防控制中心营养与健康所原所长丁钢强：钠经肾脏排出时会带走钙，长期高盐饮食会加速骨量流失，增加骨质疏松风险。根据中国疾病预防控制中心的全国性营养调查数据，我国居民日均盐摄入量约9.3克，远超5克推荐量，且85%的人钙摄入不足，形成“双重打击”。降低钠摄入可减少骨质疏松发生概率。减盐首先要减少厨房里的食盐用量。烹饪时用限盐勺、起锅放盐，以天然香料提味；警惕酱油、咸菜等“隐形盐”，选购低钠食品。

冷冻果蔬可能比新鲜果蔬更有营养

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯：冷冻果蔬的营养价值并不逊色于新鲜果蔬。在原料采收阶段，冷冻果蔬可选取成熟度更佳的果实，采摘后即刻加工，最大限度锁住营养成分。而在运输与仓储过程中，低温环境也能有效减少营养损耗。与此同时，冷冻果蔬依靠低温实现长期保存，无需额外添加防腐剂，就能很好地解决部分果蔬季节性强的问题，实现全年稳定供应，榴莲、荔枝等品类便是典型代表。

补充膳食纤维不是多吃菜

科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋：中国居民膳食纤维普遍摄入不足，平均摄入量约为推荐量（每天25克）的一半。膳食纤维分为不溶性膳食纤维（如芹菜中的膳食纤维）和可溶性膳食纤维（如燕麦中的β-葡聚糖），其中不溶性膳食纤维主要作用是促进肠道蠕动，而可溶性膳食纤维大多发挥益生元作用，均对肠道健康大有好处。补充膳食纤维不仅要多吃果蔬，还要增加菌菇类、豆类和全谷物的摄入，日常饮食应注意多样化，只有这样才能兼顾两种膳食纤维，购买预包装食品时也应关注膳食纤维含量，可根据个人需求选择高膳食纤维的食品。

不加糖的酸奶也没那么酸了

中国农业大学副教授李依璇：已实施的《食品安全国家标准发酵乳》（GB19302—2025）下调了酸度指标，由原来的70°T调整为60°T，使得酸奶吃起来没有以前那么酸了，即便是完全不额外添加糖的酸奶，口感接受度也得到提升。同时，这意味着产品不必为调和酸奶本身过强的酸味而添加大量糖分，更契合当下消费者的健康诉求。

沿海地区的人也容易缺碘

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞：除了极少数“高水碘地区”，无论生活在沿海或内陆，我们摄入的碘60%至80%来自碘盐。海产品中只有海带、紫菜等藻类可提供丰富的膳食碘，个别干制海产品（比如虾皮）碘含量相对较高，但吃的量很少，几乎可以忽略不计。因此，即使在沿海生活，除非经常吃海带、紫菜等海藻，否则还是需要吃碘盐。沿海地区的孕妇缺碘现象较为普遍，尤其需要注意。

淡水鱼也可以补充DHA

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽：DHA（二十二碳六烯酸）是人体必需的多不饱和脂肪酸，对大脑和视网膜发育、心脑血管健康具有重要保护作用，但人体自身合成能力极为有限，主要依赖膳食摄入。在天然食物中，鱼类是DHA最优质的膳食来源——鱼类体内的DHA实则源自藻类的生物富集，因此无论海鱼还是淡水鱼，均可有效补充DHA。《中国居民膳食指南（2022）》建议，每周应摄入水产品2次至3次，总量达300克至500克。以适量鱼类等水产品替代部分畜肉，有助于优化膳食脂肪酸结构，提升整体膳食质量。

鸡蛋的营养和蛋黄颜色等无关

中国农业大学教授范志红：鸡蛋营养全面、烹调方便，是优质蛋白质的高性价比来源。但是蛋黄颜色、蛋壳颜色、蛋壳厚度、鸡蛋大小（同等重量下）、鸡是否散养等因素，与鸡蛋的营养价值没有必然联系。如仅为补充蛋白质和维生素，只需购买新鲜鸡蛋并及时冷藏即可。需要补充DHA、叶黄素等特殊成分者可按经济能力选择含有相应成分的鸡蛋，但应注意确认含量。除非特殊医嘱，健康人每天吃一个鸡蛋对健康有益无害。

复原乳也有好营养

科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋：“复原乳”简单理解就是“奶粉冲的牛奶”。在我国，以奶粉为配料生产调制乳或者酸奶时，需要明确标注“复原乳”。这主要是为了满足消费者知情权，同时也便于监管部门对乳制品更好地进行分类管理。标签上的“复原乳”字样和产品的营养美味之间并没有必然联系，比如最近几年餐饮渠道很火的“奶皮子酸奶”，绝大多数是“复原乳”酸奶。婴儿奶粉的本质也是“复原乳”。因此大家购买乳制品要多看营养成分表，不用刻意回避“复原乳”。

花粉过敏的人，吃这些食物也可能“中招”

北京协和医院变态（过敏）反应科主治医师崔乐：很多花粉过敏的人，吃苹果、桃子、芹菜等食物时，也会出现口腔发痒、嘴唇发麻等不适，这在医学上称为“花粉—食物过敏综合征”。

原因是花粉和某些蔬菜水果中的过敏原结构相似，免疫系统会产生交叉识别，从而引发过敏反应。

（据人民日报健康客户端）

饭后上秤长2斤？不是真变胖



（资料图片）

一顿饭体重猛长2斤，真的长肉了吗？不少减重人群都有过这样的经历：吃完一顿饭后称重，体重一下子增长2斤，便以为自己长出脂肪，心里十分焦虑，甚至开始自责、后悔。其实，这种短时增重大多属于正常生理波动，并不是真正增加了脂肪。

餐后体重增长并非长脂肪

从生理机制来讲，增加1公斤脂肪大约需要摄入7700千卡的热量。普通一餐很难达到如此高的能量，餐后体重增长并不是新生成脂肪。一顿饭后的增重主要来自三方面：首先是食物、汤水本身进入胃肠道，带来直接重量；其次，如果这一餐碳水较多，血糖上升促进糖原合成，每1克糖原会结合3克至4克水分储存在体内，引起体重上升；另外，饭菜盐分偏高时，钠离子容易造成水钠潴留，锁住身体水分。同时进食后肠道内容物积存、激素短暂波动，也会小幅抬高体重。这类变化都是暂时性的，随着排尿、代谢、排便，1至3天内体重就会逐步回落。

称体重要掐算好时辰

临床监测体重，优先选择晨起空腹、排空大小便之后称重，重点观察一至两周的长期变化趋势，不能把单次餐后体重波动，作为判断减脂成败的标准。

在临床营养门诊中，这是十分普遍的减重误区：很多人看到餐后体重上长，便急于补救，采取过度节食、大量运动、刻意控水等方式。这种应激式干预容易打乱身体电解质平衡，造成肌肉流失；压力升高还会使皮质醇分泌增多，进一步加重水钠潴留，陷入焦虑—水肿的恶性循环。

太关注体重更易焦虑肥

网络短视频不断渲染“一顿吃错就长胖”的焦虑氛围，让很多人形成非黑即白的认知，把体重数字等同于自律能力。一餐过后体重上长，很容易产生强烈的负罪感，催生情绪化节食、过度运动等行为，严重时还会诱发与进食相关的心理问题。而焦虑带来的精神压力，反过来又干扰内分泌，更容易造成食欲亢进、体重波动。总而言之，餐后体重短时上长属于正常生理现象，大家不必过度恐慌。进行体重管理时，需要分清食物重量、水分波动和脂肪增长三者的区别，避开即时称重带来的认知误区。坚持长期规律监测，保持平稳的心态和健康饮食模式，才是科学减重的正确方式。（据《北京青年报》）

入秋后建议常吃这四种“根”

入秋后，天气渐凉而干燥，不少人会感到口干舌燥、皮肤紧绷，甚至出现干咳少痰、大便干结的情况，这便是我们常说的“秋燥”。

此时，建议大家多吃些根茎类食材，它们生长在地下，汲取了土壤中丰富的养分，是大自然馈赠的润燥“宝藏”。因此有“秋吃根，赛过参”的民谚。虽略显夸张，却体现了根茎类食材在秋季饮食中的重要地位。

莲藕——清热止渴

从营养角度来说，莲藕水分多、能量低，并且富含膳食纤维，其中，每100克中不可溶性纤维高达2.2克，可与西芹（2.2克/100克）等绿叶菜相媲美，因此食用一定量的莲藕可以促进大便通畅、预防便秘。

食用提示：

莲藕吃法很多，大家可以根据身体状况选择：

如果胃肠娇气，凉拌莲藕吃多了肚子不舒服，建议选择炖、蒸等可以烹调到软糯的吃法，比如排骨炖藕、糯米藕等；

如果大便较干，更适合吃快炒或凉拌的脆莲藕，有助于清热润燥。

需要提醒的是，莲藕因为生长在水中，很容易携带寄生虫，最好将其用沸水焯一下再凉拌。

山药——生津益肺

山药是“药食同源”的典范，性平味甘，归脾、肺、肾经，能同时补益三焦，属于秋季“平补”佳品。中医认为它能健脾养胃、生津益肺，能有效缓解干咳、咽干。

从营养角度来说，除含有多种维生素和矿物质外，山药还含有淀粉酶、多酚氧化酶等多种有益健康的成分。因此，体质虚弱的人可常吃山药。此外，山药也富含膳食纤维，能够促进肠道健康，防治便秘。

食用提示：

山药吃法很多，可以炖汤、炒菜、蒸制、煮粥，或做成山药糕、山药泥等甜品。

推荐将山药与润肺的百合、安神的莲子同煮，润燥之力温和而持久。

土豆——预防便秘

土豆膳食纤维含量丰富，能够促进肠道健康，预防便秘。

研究显示，与土豆热食相比，在8℃下放置24小时后的土豆升糖指数降低了26%。冷却导致快消化淀粉转变为慢消化淀粉，抗性淀粉含量显著增加。抗性淀粉是一种膳食纤维，在小肠中不能被吸收利用，但能被结肠中的微生物菌群发酵，有助增加益生菌数量，保护肠道。

食用提示：

土豆不能过量吃，否则可能加重便秘。

此外，土豆的外皮中含有较多碱性物质，消化差的人群食用过多可能引起胃肠不适，加重便秘。

红薯——滋润皮肤

中医认为，红薯性平味甘，入脾、肾经，能补脾益气、宽肠通便。

除了膳食纤维，红薯还富含β胡萝卜素，其在人体内能转化为维生素A，缺少这种维生素会引发秋燥的不适症状，如表皮干燥，毛囊突起，皮肤摸起来粗糙而扎手，甚至眼睛也会发干。

食用提示：

红薯最好替代部分米饭、馒头等主食，而不是吃完正餐后再额外加一大块。

胃肠功能较弱或容易腹胀的人，不宜一次吃太多，且最好别空腹吃。

有人喜欢生吃红薯，认为这样营养保留更好。虽然生红薯没有毒，但其中抗性淀粉含量较高，且含有抑制消化酶的成分，吃多了会胀气和消化不良。（据《成都商报》）

管理血脂要会吃“好脂肪”

为了控制好指标，很多高血脂人群“断油断肉”，结果去医院复查，发现甘油三酯水平虽然降了，但低密度脂蛋白胆固醇（“坏胆固醇”）水平还是高，甚至还患上了贫血和肌少症。要知道，血脂升高的元凶不仅仅是肥肉，更是精米白面在体内转化成的内源性脂肪。想要控制血脂的老年人要会吃“好脂肪”，增加蛋白质摄入，增强自身体质。



（资料图片）

选择优质油脂

避开动物油（猪油、牛油、黄油等），反式脂肪酸（植脂末、代可可脂等），反复煎炸油。推荐吃橄榄油、茶籽油、亚麻籽油、紫苏油等富含单不饱和脂肪酸和ω-3多不饱和脂肪酸的油脂，深海鱼油中的ω-3脂肪酸EPA被称为血管清道夫。

● 建议：家里最好多备几种油，烟点较高的油（如橄榄油、茶籽油、菜籽油、调和油等）可用来炒菜；不耐热的油（如亚麻籽油、紫苏籽油等）用来做凉拌菜或加在汤中。多种油轮换着吃。

为蛋黄“平反”

一个蛋黄大约含有200毫克胆固醇，对大多数老年人来说，通过蛋黄吃进去的胆固醇对血液中胆固醇的影响，并没有想象中那么大。蛋黄含有丰富的卵磷脂，还有助于乳化脂肪，促进脂肪代谢。

● 建议：只要没有极高危的心脑血管病史，每天吃一个全蛋（连蛋黄一起吃），是安全且非常有益的。

主食换一换

即使每天吃得很清淡，但主食以精米白面为主，过多的碳水化合物会在肝脏内转化成甘油三酯，血脂水平照样降不下来。

● 建议：把主食换一换，至少将三分之一至二分之一的白米饭和面食，换成燕麦、荞麦、藜麦、杂豆、薯类等粗粮。这些粗粮里的β-葡聚糖等可溶性膳食纤维能像海绵一样，吸附肠道内的胆固醇，并帮助将其排出体外。不可溶的膳食纤维还可预防便秘，有益于肠道健康。（据《北方新报》）