

爸妈，这种你们觉得健康的食物 其实营养真的“不咋样”

“多吃这个对身体好！”生活中爸妈总是认认真真的挑选着他们认为的健康食物。但很多食物都披着“健康”的外衣，其实没什么营养。本期就来盘点一下爸妈眼中很健康，但其实“不咋样”的食物。

米油“营养又养胃”

米油一般是指米粥熬好后，上面浮着的一层细腻、黏稠、形如膏油的物质，可以理解为失水浓缩后的浓稠液体。很多人都觉得米油很有营养，堪比“参汤”，而且还能养胃。

这东西虽然看着油汪汪的，但却不是油。从营养上来看，米油中含有淀粉、水

溶性蛋白质、游离氨基酸、矿物质、水溶性维生素等营养，且含量都较低，主要提供碳水化合物和水分。

米油中含有的这些营养都是米里面本身就有的，一点也不特别，不存在新的特殊保健成分，别指望靠喝米油来补充多少营养。

骨头汤、鸡汤等“营养又大补”

生病了熬一锅鸡汤，想要补钙了喝骨头汤……父母常说：“多喝汤，营养都在汤里了。”

实际上，汤里最多的就是水分，其次就是脂肪，还有少量的蛋白质、维生素、矿物质等营养，大多数营养成分都没有干物质的丰富。

虽然汤的钾含量比肉高一些，但并不突出。如果口味重，盐放得多，一碗鸡汤下肚盐摄入量很可能超标。

很多人认为骨头汤能补钙，有研究

表明：哪怕是把骨头汤高压加热 2 小时，也没有多少钙会溶解在骨头汤里，更别提简单熬煮骨汤了。即便是放了醋，骨汤中的钙含量仍然很低，仅为牛奶的 1/21 而已。反倒是脂肪、嘌呤和钠含量都不低。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》，18 岁以上成人每天推荐的钙摄入量是 800 毫克。如果想通过喝骨汤摄入足够的钙，计算下来每天至少得喝 80 碗（4 英寸碗，一碗约 200 克汤）。

果汁“酸甜补 Vc”

水果从完整果实到果汁这种状态上改变，也让营养发生了变化，榨汁后营养成分略有损失，比如维生素 C 会降低。有人对水果榨汁后维生素 C 的损失情况做过研究。

数据表明：水果酸性越强，维生素 C 损失率越小。如果榨汁后丢掉渣子，膳食纤维也会进一步损失。但这都不是最大的问题，最关键的是水果榨汁后对血糖很不友好。

原本新鲜水果中的糖都存在于细胞内，叫作“内源性糖”，榨汁后细胞壁被破坏，糖分都游离到细胞外了，就成了游离糖，游离糖对血糖的影响很大，很容易升高血糖。

所以，别把喝果汁等同于吃水果。



蜂蜜“治疗便秘又养颜”

蜂蜜有很多光环，比如缓解便秘、美容养颜、减肥瘦身……所以一度被认为是健康食品。

其实，从营养的角度上来说，蜂蜜没啥特别之处。蜂蜜中 75.6% 的成分是糖，包括葡萄糖和果糖等，还有 22% 的水，少量脂肪蛋白质等，热量高达 321 千卡/100 克。

一汤勺蜂蜜约为 20 克，用来冲水服用

会摄入近 70 千卡的热量，差不多相当于吃 1 个大苹果了，减肥瘦身可不靠谱。蜂蜜也没有美容养颜的功效，部分人还可能会导致痘痘大爆发。

至于缓解便秘，并非对所有人都有作用。有果糖不耐受人群，可能会因为蜂蜜富含果糖而出现渗透性腹泻，产生了蜂蜜能通便的错觉。

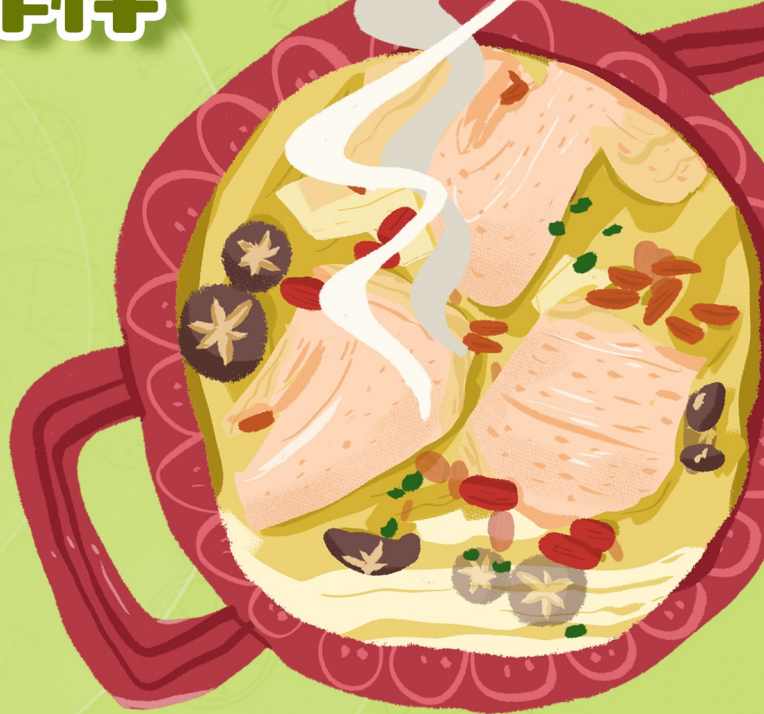
喝红糖水“补铁补血”

根据《中国食物成分表》，红糖中的铁含量为 2.2 毫克/100 克，冰糖为 1.4 毫克/100 克，白糖 0.6 毫克/100 克。这样比较来看，红糖中的铁确实比其他糖略胜一筹。

但是红糖中的铁属于非血红素铁，吸收利用率差。通常情况下，泡一杯红糖水

也就用 1 块红糖，约为 5 克，铁的摄入量约为 0.1 毫克，这和一般成年女性每天 18 毫克的铁需求量相差甚远，营养上靠喝红糖水补铁补血其实没啥作用。

关键是，红糖和白糖一样都属于添加糖，要尽量减少摄入，喝多了不仅容易龋齿，也会增加发胖风险。



果脯蜜饯“酸甜可口又营养”

不少人认为，水果蜜饯是由天然水果加工而成的，口感酸酸甜甜，好吃还能补充营养，应该算是健康零食。

实则不然，蜜饯产品大多含有较高的糖和盐，为了维持产品的品相和香味还可能会添加着色剂和香精。

别看每个蜜饯个头不大，但却很有分量，几乎是糖和盐在“压称”，热量也不低。

营养成分表			
项目	每100克 (g)	NRV%	
能量	1312千焦 (kJ)	16%	
蛋白质	1.0克 (g)	2%	
脂肪	0克 (g)	0%	
碳水化合物	76.2克 (g)	25%	
钠	906毫克 (mg)	45%	

图片来源：电商平台截图

图上这款蜜饯，吃 100 克摄入的热量都赶上 1 大碗米饭了，同时还会摄入近 60 克糖和 2.2 克盐，《中国居民膳食指南》建议每天添加糖最多摄入 50 克，盐要控制在 5 克以内，吃蜜饯可太容易超标了！并且，水果在被加工成蜜饯的过程中，营养成分会有不少损失，还可能含有重金属残留，比如铅和铝。

虽然这些食物在某些方面可能有一定的营养价值，但它们并不像一些人认为的那样“健康”。合理搭配饮食，控制糖、盐和脂肪的摄入，才是保持健康的关键。

小贴士

果汁怎么喝相对健康呢？

1. 选择低糖果汁：选含糖量低、升血糖速度慢的水果榨汁，比如椰子水、番茄汁。
2. 榨果汁别去渣：果泥比果汁更健康，果泥保留了膳食纤维，在营养上更胜一筹。
3. 控制果汁的量：果汁最好一天别超过 150 毫升，同时适当减少水果的量。
4. 喝完尽快漱口：以免糖分增加龋齿风险。
5. 别用果汁服药：比如葡萄柚汁会干扰他汀类药物的代谢，降低药效。

不光健康饮食有金字塔，喝水也有一个“六级”金字塔。在每天的饮水中，最应该多喝的是白水；茶水、牛奶、豆类饮品以及无糖的咖啡，有益健康，应适量摄取；加糖饮料在有需要时可适当饮用，但不是必需品；低营养、高热量的甜味饮料应少喝，更不能代替白水。

孕妈能喝果汁吗？

孕妇每天摄入的精制糖最好不要超过 20 克，建议孕期最好不要喝含糖饮料。因为本身人体的糖代谢在孕期容易异常，而且孕妇每日摄入的天然食物中已经含有糖分，如果再饮用含糖饮料，稍不留神就很可能超出每日所需，尤其是妊娠期糖尿病患者，需要更加注意。

来源：健康南京 科普中国