



这些“健康食品”的真面目

走进超市,货架上满是“天然”“粗粮”“0添加”的标签,让人忍不住放进购物车。但有些食物看似天然、健康,实际上过多摄入对身体有害无益。接下来营养科专家就盘点人们眼中的五种“健康食品”,揭开它们的真面目。

鲜榨果汁 去掉了“骨架”的糖水

很多人觉得果汁是水果的精华,喝一杯等于吃了好几个水果,维生素满满。真相恰恰相反。

当你把水果榨成汁,最宝贵的膳食纤维大部分被丢弃了。纤维是让你感到饱、让血糖平稳上升的关键。没了它,果汁就变成了一杯吸收极快的“糖水”。一杯橙汁下肚,血糖迅速飙升,身体大量分泌胰岛素,多余的能量很快转化为脂肪储存起来。

更扎心的对比是:吃一个橙子,你可能就饱了;但一杯橙汁用了三四个橙子,却丝毫不顶饿。

营养策略 直接吃水果。实在想喝,偶尔一小杯解馋即可,别把果汁当水喝。

粗粮饼干 糖油混合物的伪装者

看到“粗粮”“全麦”“高纤维”的字样,很多人会毫不犹豫地拿起来,觉得这是减肥期间的“安全零食”。翻过来看配料表,往往会吃一惊。

很多粗粮饼干的首位配料是小麦粉,全麦粉只占一小部分。为了让粗糙的粗粮变得酥脆可口,厂家会加入大量的糖和植物油。算下来,热量和脂肪含量可能比普通饼干还高。有些产品甚至用焦糖色素把面

包染成褐色,伪装成全麦的样子。

营养策略 买之前看配料表,全麦粉或粗粮必须排在第一位,且配料表越短越好。真正的全麦面包口感粗糙、有点发酸,保质期也短。

风味酸奶 披着益生菌外衣的液态甜品

酸奶有蛋白质、有钙,还有益生菌,听起来完美无缺。但“风味”二字,是关键陷阱。

为了让酸奶好喝,厂家会加入大量的糖、果酱、香精。一小杯(100克)风味酸奶,含糖量往往在10克到15克,接近半罐可乐。你以为是健康加餐,其实是吃了一顿甜品。至于益生菌,从生产到运输,再到经过胃酸的洗礼,活菌数存在较大不确定性,不应作为购买酸奶的主要理由。

营养策略 选原味酸奶,配料表应只有“生牛乳+菌种”。觉得酸,自己切点新鲜水果拌进去,比买来的“果粒酸奶”健康得多。

果蔬脆片 油炸蔬菜的变形记

“蔬菜做的脆片,总该比薯片健康吧?”看工艺。

市面上绝大多数果蔬脆片,采用的是真空低温油炸技术。名字里带“低温”,听起来很温和,但本质仍是油炸。一袋果蔬

脆片的脂肪含量可高达30%到40%,和薯片不相上下。高温加工还破坏了蔬菜中的维生素,抗氧化物质大量流失。你吃进去的,主要是油、盐和少量脱水蔬菜的骨架。

营养策略 想嚼点脆的,直接吃黄瓜条、胡萝卜条、圣女果。如果买冻干蔬菜,认准配料表只有蔬菜本身、无油无盐的那种。

白粥 升糖快、营养单一的养胃误会

生病时、胃口不好时,很多人会选择一碗白粥,觉得它清淡、养胃、好消化。

问题恰恰出在“太好消化”上。白粥煮得越久、越烂,淀粉糊化越充分,升糖指数就越高。一碗稠粥的升糖速度,比同样一碗米饭要快得多。血糖骤升骤降,不仅让人很快又饿了,还容易导致脂肪堆积。

更重要的是,白粥的营养成分几乎只有碳水化合物,蛋白质、维生素、膳食纤维都严重不足。长期把白粥当主食,容易出现蛋白质、B族维生素缺乏,对养胃的帮助也有限。

营养策略 煮粥时加糙米、燕麦、红豆、红薯、青菜,大幅降低升糖速度。或者直接改吃杂粮饭,营养更全面、饱腹感更强。

北京儿童医院顺义妇儿医院 李永进

食品安全

小龙虾配冰啤 高危腹泻组合

夏夜,约上三五好友,来一盆麻辣小龙虾,配上几瓶冰镇啤酒,是不少人最惬意的消暑方式。但这份快乐背后,藏着一条通往厕所的“捷径”。真相有点扎心,高蛋白海鲜搭配冰镇酒精饮料,在营养学上是一个典型的“高危组合”——它同时攻击了消化系统的多个环节。

小龙虾生活在淡水环境,容易携带肺吸虫、副溶血性弧菌、沙门氏菌等病原体。虾头中的鳃和内脏是微生物最集中的部位。如果烹饪时间不足、虾头没煮透,病原体就可能“活着”进入胃肠道。副溶血性弧菌感染后,潜伏期4-24小时,典型症状是水样腹泻、腹部绞痛、恶心呕吐,与“吃坏肚子”高度吻合。酒精直接刺激胃黏膜,抑制胃酸分泌——胃酸是人体抵抗食物病原体的第一道防线。

酒精还会加速胃肠蠕动,缩短食物在肠道的停留时间,减少营养吸收,同时增加肠道对毒素的敏感性。低温饮料导致胃部温度骤降,消化酶活性下降,消化功能受到抑制。酒精的利尿作用还会导致身体轻度脱水,而腹泻本身也会加重脱水。一个原本可以耐受的少量病原体,在胃酸被抑制、肠道蠕动加快、消化功能下降的情况下,更容易引发明显症状。

非要一起吃这样更安全

优先选择“去头”的小龙虾 虾头中鳃和内脏是微生物最集中的部位,也是重金属和病原体的主要富集区域。去头后,安全隐患大幅降低。

确保虾肉彻底熟透 虾壳完全变红、虾肉呈白色不透明状,且中心温度达到74℃以上。建议水沸后继续煮至少5-8分钟。

先吃主食再喝酒 不空腹饮酒、啤酒不要过度冰镇。建议先吃半碗米饭或几片面包,再开始饮酒。

控制啤酒总量 建议每次不超过1-2瓶(500ml以内),女性减半。

张丽丽

杨欣

声明作废

▲胡家耀,男,2014年12月30日6时50分出生于明水县人民医院,出生医学证明编号O230306040。母亲姓名初艳玲,身份证号码232331197910211024;父亲姓名胡海君,身份证号码232331197806131016。现胡家耀出生医学证明丢失,特此声明作废。

▲哈尔滨鸿成商品混凝土有限公司不慎将车牌号黑AS3285营运证丢失,声明作废。

▲哈尔滨鸿成商品混凝土有限公司不慎将车牌号黑AS3203营运证丢失,声明作废。

债权债务公告

杜尔伯特蒙古族自治县兰台志愿者协会经研究决定于2026年7月20日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:51230624MJY210957H,清算组负责人:郭泓民,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:郭泓民,联系电话:15214406888,地址:黑龙江省大庆市杜尔伯特蒙古族自治县杜尔伯特蒙古族自治县泰康镇。业务主管单位:杜尔伯特蒙古族自治县民政局,发证机关:杜尔伯特蒙古族自治县民政局,特此公告。

杜尔伯特蒙古族自治县兰台志愿者协会

2026年7月21日

注销债权债务公告

哈尔滨市香坊区天蓬艺术学校,统一社会信用代码:52230110MJY236065X,经2026年7月20日第一次会议决定通过,决定注销,哈尔滨市香坊区天蓬艺术学校请相关债权人于公告见报起45日内向本单位申报债权债务,逾期未报视为放弃权利。

特此公告。

哈尔滨市香坊区天蓬艺术学校
2026年7月21日

声明作废 注销公告 通知公告 刊登热线 18686716631 13763511313

健康提示

4类食物

让钙吸收率翻倍

富含维D的食物 维D是钙吸收的“钥匙”。天然富含维D的食物包括鲑鱼、金枪鱼、鱼肝油、牛肝、蛋黄、奶酪、强化酸奶、牛奶。

富含镁的食物 镁能激活维D,间接促进钙吸收。如绿叶蔬菜、坚果、种子、豆类、香蕉、牛油果和全谷物。

富含益生元和益生菌的食物 富含益生元的食物有香蕉、大蒜、洋葱、芦笋、全谷物、酸奶、酸菜、泡菜、奶酪等。

富含蛋白质的食物 膳食蛋白质能增加钙的吸收。瘦肉、禽肉、鱼类、海鲜、鸡蛋、奶酪和燕麦都是不错的蛋白质来源。但肾病患者需谨慎,增加蛋白质可能加重肾脏负担。常莉

酱油调味有学问

相较于食盐,酱油在调味与健康层面更具优势。食盐仅有咸味,风味单一;酱油经黄豆、小麦发酵,自带醇厚鲜香。同等钠摄入量下,酱油能提升菜品风味。除此之外,酱油富含氨基酸、肽类、B族维生素以及钾、镁、钙等矿物质,这些营养都是食盐不具备的。适当用酱油替代部分食盐做菜,有益于身体健康。

挑选酱油不必轻信“减盐”宣传,重点查看营养标签上的钠含量。法规规定,产品钠含量相较同品牌其他款式降低25%,就能标注“减盐”,这不代表它优于市面上所有酱油。

制作蘸料、清蒸浇汁时,可将酱油稀释一半使用,避免食材长时间浸泡过咸。蒸鱼豉油钠含量普遍偏高,可用普通酱油搭配料酒替代,有效减少盐分

摄入。把控放酱油的时机尤为重要。炒菜不宜早放酱油,高温会挥发香气,盐分渗入食材内部,迫使人们增加用量。建议关火起锅前加入,借助菜肴余热激发出鲜香,少量酱油就能达到理想调味效果。炖煮肉类,等到肉质半软、临近收汁再放酱油,过早调味容易导致肉质不易炖烂。

张丽丽