“垃圾食品”吃完还有“解药”?

最近,“垃圾食品解药”成为社交平台上的热议话题。

炸鸡、薯条等油炸食品的“解药”是绿茶、豆浆、橙子、玉米;烧烤食品的“解药”是香蕉和红薯;火锅和麻辣烫的“解药”是柚子和酸奶;甜品和奶茶的“解药”是黑咖啡和猕猴桃;腌制食品的“解药”是绿茶和猕猴桃……在一些短视频中,这样的饮食搭配被形容成“垃圾食品解药”,像是在不改变饮食习惯的情况下,给身体健康找到了一条“捷径”。吃完“垃圾食品”后,真的存在这样的“解药”吗?

食物里的不健康成分能靠其他食物抵消吗?

北京友谊医院营养科副主任营养师葛智文用网上流传的内容举例说,所谓“解药”的效果可能只是简单套用了实验室条件下的数据,一些口感上的舒缓也不等于身体负担减轻。

她分析,吃火锅“上火”,“解药”是酸奶。所谓的“上火”反应,其实可能往往是因为火锅高盐导致的口干,或是高温引起的组织损伤,或是本身身体的炎症反应引起的看似叫“上火”的症状。而酸奶中的酪蛋白可能有助于包裹辣椒素,缓解辣的痛感。但是口感舒服了,并不代表身体上轻松了,它并不能够抵消高盐高脂饮食对于代谢、心血管产生的压力。不可能指望吃完一顿油腻的火锅后,马上来一杯酸奶就能够调节肠道菌群。而且很多酸奶也有不少添加糖,反而增加了代谢的负担。

健康的饮食习惯包括食物多样化和合理搭配,但是这样的营养搭配和所谓“垃圾食品”与“解药”之间的组合有本质区别。

像“解药”的说法,可能更倾向于“事后补救”的思路,希望看到“1-1=0”的效果,属于“正负相抵”的想法,往往忽略了剂量问题,或高估了食物的即时性效果。而营养搭配其实更倾向于“1+1>2”的作用,是长期去建立合理的膳食结构,通过系统性的合作来促进整体健康的思路。

“垃圾食品”并不是营养学上的概念,而是公众对高油、高盐、高糖,营养价值相对单一的食物的形容。

葛智文表示,一顿炸鸡的脂肪含量可达几十克,靠喝茶消解这些脂肪可谓杯水车薪,同理,吃一顿油腻食物后,仅靠一个橙子提供的几克膳食纤维,也无法彻底消解脂肪。

专家表示,过量食用高油、高糖、高盐和深加工食物对人体造成的健康危害并不能单纯依靠另外一些食物清除或抵消,此外,大量摄入所谓“解药”很有可能对身体造成二次伤害。

调整饮食适量运动才是正确“解药”

专家表示,“垃圾食品”一旦长期大量摄入,会增加健康风险。调整饮食方式,适量的运动才是健康生活的正确“解药”。

高油、高糖、高盐和深加工食物的健康危害主要是长期、过量摄入,如果偶尔吃一次,身体可以正常代谢,就无需刻意“解毒”;但长期食用则会造成一系列负面影响。

北京友谊医院内分泌科副主任医师刘冰指出,长期保持这类饮食习惯,会造成糖毒、脂毒性和氧化应激反应,对胰腺、肝脏等器官产生慢性非特异性反应。长此以往,至少会出现胰岛素抵抗,而胰岛素抵抗是糖尿病的发病基础,再叠加高脂饮食和肥胖问题,最终还可能累及心血管,引发冠心病。

专家表示,人体本身有一定自我调节能力,偶尔摄入一些不太健康的食物,人体是有能力进行清除和代谢的,但是一定要从源头上控制量的摄入。

葛智文建议:

餐前适当选择小份的不健康食物;

进餐时可调整顺序,先吃一些蔬菜打底,帮助减少后续高热食物的摄入;

餐后的几顿或几天里,可适当减少油、糖、盐的摄入,增加蔬菜食用量,选择清淡少盐的烹调方式,并增加运动,以此在一段时间内维持热量平衡。 (据央视新闻)

研究显示:体能35岁后开始衰退 但锻炼始终有效

瑞典卡罗琳医学院开展的一项跨度长达47年的研究结果显示,人体运动机能大约在35岁左右开始衰退。该研究也明确指出,即使在晚年开始锻炼,仍能获得显著益处。

这项研究属于“瑞典体育活动与体能研究”项目的一部分。研究团队对数百名16~63岁的随机抽样男女进行了为期47年的追踪,对这些人进行反复体能测试,使之成为该领域最全面的研究项目之一。相关论文近期发表在《恶病质、肌少症和肌肉杂志》上。

结果显示,无论人们年轻时训练量如何,体能和力量都会从35岁左右开始下降。此后身体机能逐渐衰退,且随着年龄增长衰退速度加快。尽管如此,研究人员发现了令人鼓舞的证据:锻炼在任何阶段都具有重要价值。成年后才开始体育锻炼的参与者,其身体机能也能提升5%~10%。

研究论文第一作者玛丽亚·韦斯特斯托尔表示:“无论何时开始运动都为时不晚。我们的研究表明,体育锻炼的确可以延缓机能衰退,虽然无法完全阻止这个过程。”研究人员说,接下来还将继续探究体能变化与生活方式、健康状况及生物机制之间的科学关联等。

(据新华社报道)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

广告刊登电话 15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

注销声明

呼和浩特市赛罕区昭乌达南路办事处中海居委会社区卫生服务站现注销《民办非企业法人登记证书》正副本,统一社会信用代码52150105MJ2264973H,法定代表人:石勇,特此声明。

玉泉区桃李文苑小区办理分户寻人启事的公告

王宇称其与呼和浩特市金业房地产开发有限责任公司签订了《桃李文苑商品房买卖合同》,取得了位于呼和浩特市玉泉区昭君路与创业街交汇处以东,桃李文苑住宅5号楼1单元403号的一套房屋。

现相关部门拟依据呼和浩特市人民政府关于加快房地产遗留项目不动产分户登记的相关文件精神,依据王宇及其父王珍提供的相关证明材料,将上述房屋的不动产权证书办理到王宇名下。

任何自然人、法人如对上述房屋的归属有异议,均可自本公告发布之日起5个工作日内将书面异议提交到呼和浩特市玉泉区昭君路街道办事处桃李社区居民委员会。

联系地址:玉泉区昭君路农校小区北门向东50米路南桃李社区党群服务中心;联系电话:王永祥;15661210328

公告人:王宇、王珍 2026年1月21日

遗失声明

中国人民财产保险股份有限公司科尔沁右翼中旗支公司不慎将24份非车险通用全打保单(A4,三联)空白单证遗失。单证识别码:AEOTHA2013Z00,单证流水号分别为:150024000023381500240000233915002400002340,15002400002341,15002400002342,15002400002343,15002400002344,15002400002345,15002400002346,15002400002347,15002400002348,15002400002349,15002400002350,15002400002351,15002400002352,15002400002353,15002400002354,15002400002355,15002400002356,15002400002357,15002400002358,15002400002359,15002400002360,15002400002361

上述24份保险单证已无任何法律效力,自本声明发布之日起正式作废;任何组织或个人冒用、伪造、使用该批作废单证进行的任何民事、商事活动,均属无效行为;因该批作废单证引发的一切法律责任、经济损失、侵权纠纷等全部风险,均由相关行为人自行承担,与声明人及其他任何第三方单位、个人无关,声明人不承担任何连带或补充责任。特此声明。

寻亲公告

2024年12月13日,在乌海市抱到一男婴,现登报寻找其亲生母亲,请持有效证件速与茹某联系,手机号13081513966,若7日内无人认领,将依法办理。

公 告

经监管部门批准,中国邮政储蓄银行股份有限公司和林格尔县新店子乡营业所于2025年12月16日终止营业,特此公告。

中国邮政集团有限公司呼和浩特市分公司 2026年1月9日

遗失声明

●内蒙古自然资源学会遗失《社会团体法人登记证书》正副本,统一社会信用代码51150000050270762O1,声明作废●和林格尔县好客多超市遗失基本存款账户信息表及密码纸,账户号码:05539101040012771,开户银行:中国农业银行股份有限公司和林格尔县支行,声明作废●玉泉区标火餐饮店(个体工商户)遗失食品经营许可证副本,编号JY21501044057491,声明作废●玉泉区无限自由烤肉店遗失食品经营许可证副本,编号JY21501044029737,声明作废●内蒙古辉腾汽车服务有限公司遗失蒙BA7165的道路运输证,证150204166666,声明作废

债权转让公告

陈海豹对刘衡、刘永刚、艾惠峰、张娜有依法判决生效文书[内蒙古自治区高级人民法院(2013)内民一终字第274号民事判决书]。但案件确认的合法债权一直未执行回款[执行案号(2021)内08执恢22号]。陈海豹与石霞在双方经协商一致签订《债权转让协议》,已将上述债权转让给石霞。

现陈海豹特公告通知债务人刘衡、刘永刚、艾惠峰、张娜。石霞作为债权受让人,现公告要求债务人,自公告刊登之日起立即直接向石霞履行还款义务。

●本人俞善明,身份证号332602197907057 87X,由于不慎丢失呼和浩特恒大绿洲15号楼1单元1504室购房收据1张,编号为:191681,金额224693元,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此声明作废●呼和浩特迪益锅炉安装有限责任公司遗失杨英名章一枚,声明作废●内蒙古悦诺隆商贸有限公司的公章(编号15020310084038).财务专用章(编号15020310084039)法人章(法人:李玉合,编号15020310084041)遗失,声明作废●不慎将土默特右旗杰达种养殖专业合作社(统一社会信用代码93150221MA0QJ3WB6F)公章丢失,声明作废●内蒙古康玥顺商贸有限公司的公章(编号15020310092277).财务专用章(编号15020310092278).法人章(法人:焦少康,编号15020310092280)遗失,声明作废●内蒙古太祥工贸有限责任公司遗失公章一枚,编码1508230004170,遗失张飞法人章一枚,声明作废●内蒙古源方科技有限公司遗失公章(编号:15010210056541),财务专用章(编号:15010210056542)各一枚,声明作废●呼和浩特市赛罕区齐飞洗化店遗失营业执照正副本,统一社会信用代码:92150105MA0Q4Q3TXC,声明作废

●武川县个体张志宏《道路运输经营许可证》正副本遗失,证号:呼字150125004817号,声明作废●扎兰屯市蘑菇气镇惠凤川村村民委员会遗失公章一枚,编号15078300061 85,声明作废●遗失声明:不慎将包头市卓岳清运有限公司蒙B91264(证号:150208023621)营运证丢失,声明作废●呼和浩特市宏达通商贸有限责任公司(统一社会信用代码91150123588824771C)遗失营业执照正副本以及公章一枚,声明作废●呼和浩特市裕隆昌商贸有限公司(统一社会信用代码91150123588840878A)遗失营业执照正副本以及公章一枚,声明作废●呼和浩特市军诚电力设备有限公司遗失基本存款账户信息表及密码纸,账户号码:06020010090245603 41,开户银行:中国工商银行呼和浩特市大北街支行,基本存款账户编号:J1910005944103,声明作废●李凯航(身份证号150925200408153015)不慎将2024年9月10日由内蒙古呼和浩特市新城区西街派出所的户口迁往辽宁省沈阳市和平区沈阳音乐学院的迁移证明(10502382)及身份证丢失,特此声明作废

●德通(内蒙古)房地产经纪有限公司(统一代码91150103MADG931RX1)遗失公章一枚,声明作废●呼和浩特市第一中学分校遗失存款人查询密码,核准号J1910002055507,账号11110120105010549 9,开户行:内蒙古银行股份有限公司呼和浩特车站支行,声明作废●包头市承越建筑劳务有限公司不慎遗失公章(编号15022110019389).财务专用章(编号15022110019390)及张志强法人章(编号15022110019391)各一枚,声明作废●呼伦贝尔盛创建筑工程有限公司的开户许可证遗失,核准号J1963001116901,账号12201010142100555 9,开户银行:扎兰屯蒙银村镇银行股份有限公司,声明作废●鄂尔多斯市刘老汉食品有限公司遗失公章(印章编号15060210170393).财务专用章(印章编号15060210183442)及刘虎法人章(印章编号15060210183445)各一枚,声明作废●本人刘昭,身份证号142431199508153922,由于不慎丢失呼和浩特恒大绿洲二期地下车位S-0124车位认购书一份,认购书编号为:0030936,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒大远鹏房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废

●内蒙古蒙拉大药房有限公司遗失营业执照正副本,统一社会信用代码91150102MA0MWHJGXE,声明作废●包头市鑫隆无损检测有限责任公司遗失空白收据,收据号7522761-7522780,已加盖公司财务章,现声明作废●土默特右旗毛岱成挨庆奶牛养殖农民专业合作社(统一社会信用代码93150221MA0N2FLA5K)不慎将公章丢失,声明作废●内蒙古中铁诺德物业服务有限公司遗失60部电梯使用登记证、表,设备代码:31101501032017 03D096-D103;31101011220190892 2-8929;31101501032020060091-0104;31101501032020080013-0026;31101501032020080046-0061,特此声明●达拉特旗君玉农资经销部(个体工商户)的营业执照副本遗失,统一社会信用代码92150621MAE2QLB894,声明作废●田瑞敏遗失内蒙古兴泰东河湾三期西区YF4-1-1601号房款收据,收据号为:202143799,金额:9万元整,特此登报作废