垃圾食品吃完还有“解药”？网上说法不可信

AI制图

最近，“垃圾食品的解药”成为社交平台上的一个热议话题。一些博主逐一解读为何某些食品可以作为垃圾食品的“解药”。

比如，博主列出的炸鸡、薯条等油炸食品的“解药”包括绿茶、豆浆、橙子、玉米等。理由是绿茶中的茶多酚可加速油脂代谢，豆浆中的卵磷脂可以减少铝的吸收，橙子和玉米中的维生素C和膳食纤维可以吸附油脂，缓解油腻感。

烧烤食品的“解药”是香蕉和红薯。理由是香蕉中的钾元素可以促进致癌物苯并芘排出，红薯纤维可以包裹油脂并加速肠道清理；火锅和麻辣烫的“解药”是柚子和酸奶，理由是柚子清热去火，而酸奶中的益生菌可以调节肠道菌群，缓解高油辣带来的负担。此外，还有甜品和奶茶的“解药”是黑咖啡和猕猴桃，腌制食品的“解药”是绿茶和猕猴桃等。

总之，根据相关博主的“解药说”逻辑，吃完“垃圾食品”后吃“解药”，就能抵消垃圾食品带来的健康危害。这些说法可信吗？

当然不可信。“垃圾食品”并非营养学概念，之所以有这个俗称，是因为它们大多为高油、高糖、高盐、深加工食品。过量饮食对人体造成的健康危害大都不可逆。

比如，烧烤过程中会产生苯并芘、多环芳烃等致癌物，一旦摄入体内便不可清除。油炸食品中含有晚期糖基化终末产物(AGEs)、脂质过氧化物和丙烯酰胺等。这些物质进入体内后会产生大量自由基，引发氧化应激和炎症反应。

从营养学的角度看，没有食物能充当“解药”。比如，香蕉中的钾元素是不能促进苯并芘代谢或排出的。水果中的抗氧化物虽有帮助抵抗氧化应激的功效，但一次油炸食品大餐后产生的氧化物质数量巨大，吃几个橙子根本无法达到“抵消”“中和”“清除”自由基的效果。

所谓的“垃圾食品+解药”搭配，还可能增加人体负担。例如，“喝完奶茶再喝黑咖啡”的搭配，可能会导致咖啡因摄入超标。奶茶中的咖啡因含量往往被低估，因为不少茶叶中的咖啡因含量要高于咖啡豆。此前上海消协的检测结果显示，有品牌1杯奶茶中的咖啡因含量最高能达到4杯中杯美式咖啡里的咖啡因的含量。

“解药说”不可信的原因是它颠倒了健康饮食的核心逻辑。上海同仁医院营养科主任张静表示，单纯靠某种食物来做“解药”，一方面没有科学依据，另一方面也容易造成饮食不均衡。

高油、高糖、高盐、深加工食品的健康危害主要是长期、过量摄入，而非单次食用，如果偶尔吃一次，身体可以正常代谢，就无需刻意“解毒”。长期食用这些食物则会造成一系列负面影响，如炎症反应、血糖骤升、氧化应激，而且这些健康损伤大都是不可逆的，任何食物都无法“解毒”。

如果短时间内摄入大量高油、高糖、高盐、深加工食品，最好的“排毒”方法就是适量运动，保持日常活动量、减少久坐时间，也可进行力量训练、高强度间歇训练等，通过运动加快新陈代谢来促进代谢产物排出。

网上备受推崇的“解药”包括各类水果、蔬菜、茶叶和乳制品。总体来说，这些食品属于健康食品，可以保证充足的微量元素供应，为身体的排毒系统提供支持。但健康饮食也讲究平衡，过度摄入任何一项营养素，都会给身体带来负面影响。

总之，健康饮食的关键是饮食结构平衡。建议每天的膳食中包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物；平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上，合理搭配，均衡饮食；食不过量，保持能量平衡；适量运动，保持健康体重。

据《解放日报》

有一种焦虑叫“手表说我没睡好”

“深度睡眠仅30分钟”“心率120次/分，请注意！”你是否也曾因这些提示感到紧张？

近年来，智能可穿戴设备逐渐兴起，很多手环、手表等具有心率、血氧饱和度和睡眠监测等日常健康管理功能。但不少人过度在意设备的监测结果，反而影响了正常生活作息，如何和你的智能穿戴设备健康相处？

智能穿戴设备的健康监测功能，本意是鼓励我们过上健康的生活。但如果我们过度关注监测结果，比如起床第一件事就是看数据，看到不理想的数据，一天的好心情全没了；上下楼梯后心率报警，明明身体没异样，却总觉得是健康亮了“红灯”；甚至不再相信自己的身体感受，只认设备上的数字，越担心心跳越快，越看数据越紧张。那就会陷入一种不健康的恶性循环。

国家卫生健康委介绍，智能穿戴设备主要用于日常生活中的监测，还不能作为疾病诊断和治疗的依据，也不能替代相应的医学检查检验。

以睡眠监测手环为例，它通过身体运动、血氧饱和度和心率等数据推测睡眠阶段，虽然能反映深睡、浅睡、清醒次数等大致趋势，但受到环境干扰、佩戴方式、传感器精度等多种原因影响，无法达到专业设备的精度及维度。如果仅仅因为它的监测数值不理想，自行诊断“睡眠障碍”，就武断了。

此外，有不少人出现了在看到数据异常后，身体出现不适反应，但去医院检查后却并无异常的现象。

AI制图

对此，宁波大学附属康宁医院心身医学科主任张媛媛分析说：我们偶尔的心慌、失眠可能一闪而过，不会被记录和放大。但智能设备赋予了这些瞬间一个“确凿”的数字。这个数字会形成强大的心理暗示：预感到心率要快→紧张→交感神经兴奋→心率真加快→焦虑加剧。这是一个典型的恶性循环，在医学心理学上称为“心身反应”，即心理压力诱发了真实的生理症状。

医生提醒，科技为我们打开了解自身健康的窗口，但我们需要学会不过度凝视这扇窗口，在数据与身体感觉之间找到平衡，才是真正的健康智慧。

据央视网微信公众号

医保药品比价小程序全国全部上线 买药再也不花冤枉钱

AI制图

据国家医保局微信公众号消息，不少群众担心药店购药存在较大价格差异，需要货比三家，往返几个药店又过于费时费力；有时遇见紧急情况，需要了解附近哪个药店有急需的药品。为解决参保群众买药购药的民生痛点，国家医保局从2024年起在全国范围内推进定点药店医保药品比价小程序建设。截至目前，全国31个省(区、市)及新疆生产建设兵团已全部完成小程序上线工作，实现全域覆盖、全民可及，让各地参保群众都能享受到便捷的比价服务。

医保药品比价小程序依托全国医保定点医药机构数据资源，数据更新及时、功能全、覆盖广，查药比价一站式搞定。参保群众可通过微信或支付宝搜索当地医保小程序，或进入医保APP使用医保药品比价小程序，输入药品名称后，便能一键获取所在区域内定点药店药品的价格区间、库存状态、生产企业等核心信息，小程序支持按价格高低、距离远近等多维度筛选排序，选中目标药店后可一键导航直达、一键电话咨询，真正实现“购药心中有数，少走冤枉路、不花冤枉钱”。

医保政策的温度，更体现在服务细节的持续优化中。小程序上线以后，各地医保部门结合群众使用反馈，不断拓展功能边界，丰富应用服务场景。不少省份新增了拍照识药功能，老年人无需手动输入药品名称，对着药盒拍照即可完成查询；部分地区开通线上购药、送药上门服务，切实解决了腿脚不便群体和忙碌上班族的购药难题；部分地区实现医用耗材价格查询、按处方寻药、药品价格趋势分析等特色功能，同步药店医保药品量价比较指数评级，方便购买质优价宜的药品，让医保服务更精准、更贴心，让参保群众购药比价更踏实、更安心。

据中新网