

夏天吃“苦”勝似進補？專家提醒：不必“自討苦吃”！

25-05-2023 中國消費者報

（李建）

俗話說，夏天吃“苦”勝似進補。苦味食品是否更有營養？“自討苦吃”到底有啥好處？又有哪些“苦”不能吃呢？來看看專家的解答



圖源：包圖網

受訪專家

國家健康科普專家、中國營養學會註冊營養師、山西醫科大學博士生導師程景民

問：苦味食品更有營養？

答：不要過於迷信“多吃苦、能進補”！

程景民教授介紹說，目前有研究證實，苦味食品所含的成分有一定程度上降低體內炎性反應的作用。

從營養學角度來看，苦味食品比如苦味蔬菜跟普通的蔬菜其實並沒有太大差異。因此，對苦味不耐受的人沒有必要強迫自己吃“苦”。喜歡的人也應控制食用量，不要過於迷信“多吃‘苦’、能進補”之類的說法。

問：如何吃“苦”更安全？

答：控制好數量，不宜過多

✓ 苦味的食物大多寒涼，具有清熱瀉火的功效，能在一定程度上幫助“降火”。特別是當人們出現大便乾結、口腔潰瘍、牙齦腫痛等症狀時，適當吃點苦味的食物是有好處的。

✓ 苦味食品最容易被人們所感知，更能刺激人的味覺神經和唾液腺，增進唾液和胃液的分泌，從而促進食欲，開胃助消化。

✓ 此外，在日常膳食中，苦味成分即植物性營養素的加入，能夠在一定程度上幫助人體腸道細菌保持正常平衡狀態，有助於調節體內酸鹼平衡，降低人們患上腫瘤和心血管疾病的幾率等。像略帶苦味的柑橘類水果檸檬、柚子等，就是維生素C和可溶性膳食纖維的良好來源，因其果肉中含有少量的橙皮苷、橙皮素，還是有益健康的植物化學物。

但是要注意：

即使本身喜歡這個味道，每週也應控制在三四次以內。食用苦味食品過多，可能會對胃腸道造成刺激。特別是老年人、小孩子或者本身有消化道潰瘍的患者，更不宜為了追求所謂的進補而“自討苦吃”。

問：哪些苦味不能沾？

答：警惕有些瓜類蔬菜發苦可能“有毒”！

有些時候，苦味是食物有毒的警報，比如腐爛的、變質的食物，大多是苦的。

程景民提醒說，有些瓜類蔬菜發苦很可能是因為它“有毒”，需要格外警惕，比如較常見的葫蘆科植物絲瓜、瓠瓜、葫蘆、甜瓜等，正常情況下都沒有苦味，甚至很多還有或濃或淡的甜味，但在某些特殊條件下，這些瓜菜卻可能產生一種發苦的有毒物質-鹼糖甙生物鹼，這種物質通過一般的漂洗、加鹽都無法去除，高溫也很難分解。

不同的人對鹼糖甙生物鹼的耐受性不一樣，耐受度低的人服用後，輕則出現口乾、頭昏、噁心等症狀，重則表現為嘔吐、腹絞痛、腹瀉、脫水等症狀，甚至有生命危險。因此吃到苦的絲瓜，一定要立刻吐掉。

除了絕對不能吃的“苦”，有些則需小心食用，如苦杏仁、蓮子等種子類食材。這些植物種子中的苦味成分大多毒性較大，不要輕易大量食用。

以苦杏仁為例，因為它含有多種有益人體健康的單不飽和脂肪酸及維生素 E 等抗氧化物質，所以常被作為“滋補佳品”來推薦，但人們容易忽視的是，苦杏仁中氰甙的含量相對較高，食用過量很容易引起急性中毒。