

# 吃完“垃圾食品”有“解药”？

## 专家：或对身体造成二次伤害

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”是绿茶和猕猴桃等。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？



专家提醒，多用蒸、煮、炖，少用煎、炸、烤；减少额外添加糖、盐，利用天然香料（如葱、姜、蒜）调味。

图据央视

### 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在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之后，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，实际上反而也是增加了代谢的负担。

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形容。

### 大量摄入所谓“解药” 或对身体造成二次伤害

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，也基本无法彻底消解脂肪。

北京友谊医院内分泌科副主任医师刘冰指出，临床上任何一种物质要达到相应效果，都与剂量或浓度相关，并非吃一两口、一两个就能实现。

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。

### 调整饮食方式适量运动 才是健康生活“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”；但长期食用则会造一系列负面影响。

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，人体本身是有一定自我调节能力的，所以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，但是一定要源头上控制量的摄入。如果偶尔想吃，其实也可以从餐前、餐中、餐后做一些调整，减少对健康的危害。

葛智文建议——餐前可适当选择小份的不健康食物；

进餐时可调整进餐顺序，先吃一些蔬菜打底，帮助自然减少后续高热食物的摄入；

餐后的几顿或几天里，则可适当减少油、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。

### 【相关】 食品中的“垃圾因素”

#### 不合理的烹饪方式

高温油炸（如炸鸡、油条）——产生丙烯酰胺等致癌物。

过度烧烤（如炭烤肉类）——多环芳烃（PAHs）增加患癌症风险。

反复加热（如隔夜菜再高温处理）——营养素破坏，亚硝酸盐含量上升。

#### 食品添加剂滥用

防腐剂（如苯甲酸钠）——长期摄入或影响肠道菌群。

人工色素和香精（如某些糖果、饮料）——可能诱发儿童多动症（ADHD）。

增味剂（如味精、高果糖玉米糖浆）——增加代谢综合征风险。

#### 错误的搭配方式

高GI（升糖指数）碳水+高脂肪（如油条配甜豆浆）——导致血糖骤升骤降，增加糖尿病风险。

高盐+高糖组合（如蜜饯、酱料）——掩盖真实味道，促进过量摄入。

#### 识别和避免“垃圾食品”

如果白砂糖、氢化植物油、精制面粉在配料表排名靠前，则应谨慎选择；尽量选择添加剂少、成分简单的食品。新鲜蔬果、全谷物、优质蛋白（如鱼、豆类）应占日常饮食的80%以上；避免长期依赖罐头、速冻食品、即食餐等深加工产品。

综合央视、《新民晚报》报道

**声明公告** 13164692093

依据《事业单位登记管理条例》，本单位决定解散武汉市农业信息中心（武汉市蔬菜信息中心），拟向武汉市事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组织。请债权人自2026年1月30日起90天内，向本单位清算组织申报债权。法定代表人：王爱民。办公地址：武汉市发展大道球楼里588号。特此公告。

武汉市农业信息中心（武汉市蔬菜信息中心）  
二〇二六年一月三十日

**拍卖公告**

受委托，我公司定于2026年2月6日10:30在本公司拍卖厅公开拍卖位于青山区建设二路3-6号商网。有意竞买者请持有效证照到本公司办理竞买登记手续，报名截止时间2026年2月5日16:00。

联系人：汪女士18062580569

武汉市信昌祥拍卖有限责任公司  
2026年1月30日

**结婚启事**

新郎谈星旗与新娘田茜于2026年1月28日正式结为夫妇。特此登报，敬告亲友，亦作留念。

通知函 尊敬的万松园路93号干禧园小区2栋2单元1楼门面服装店（爱无季折扣）、白酒店（茅台酱香万家共享）、4号车库、5号车库、业主你好！近期贵单元在申办加装电梯手续，需确认您的相关意见，如有异议，请及时与我们联系！万松街道办事处，电话：027-85807329。

**遗失声明** 湖北康木弗兰奇生物科技有限公司(代码:91420104MAEPBT7E3B)遗失公章、财务章、法人章,声明作废。

**遗失声明** 武汉市黄陂区盘龙城经济开发区明珠珑璟轩幼儿园遗失办学许可证正证,证号:教民242011660001978号,声明作废。

**遗失声明** 武汉安馨苑科技有限公司91420111MADL5AKH0D遗失2024年5月16日核发的营业执照正本,声明作废。

**遗失声明** 武汉智慧芒果财税咨询有限公司遗失公章、财务章、财务章、法人章(陈琛)各一枚,声明作废。

**遗失声明** 武汉棉棉狐网络文化传播91420104MABNHMR618

**遗失声明** 武汉建祺文化传播有限公司91420103MA7KEQDD44遗失公章、财务章、财务章、法人章,声明作废。