

# 花青素并非消炎药 避免“食疗”变“食伤” 蓝莓虽好，可别“炫”多了

近日，“蓝莓价格几乎腰斩”“蓝莓价格大跳水了”相关话题冲上热搜，引发网友关注。据媒体报道，以前一小盒蓝莓动辄二三十元，现在半斤装19.9元，云南产地甚至“按桶卖”，三四十元一斤随便挑。正值新鲜蓝莓大量上市，有关“蓝莓能消炎”“蓝莓堪比消炎药”的说法引发了不少讨论。对此，专家提醒，蓝莓虽然富含花青素和维生素C等有益成分，但并不能替代消炎药，如果食用不当，反而可能带来其他健康风险。专家特别提醒：蓝莓价格便宜了，但别吃太多！



专家提醒，蓝莓并不能替代消炎药。

新华社发



云南蒙自市一处生产基地，工作人员在采摘销售蓝莓。

新华社发



## 所谓的“抗炎”作用并不等同于消炎药

天津市第一中心医院营养科主任谭桂军表示，在现代医学研究中，自由基与慢性炎症、衰老、糖尿病、癌症等具有一定关联，而蓝莓则富含蓝莓花色苷和花青素，这些营养成分具有抗氧化、清除自由基、改善视力等作用。

“但蓝莓所谓的‘抗炎’作用并不等同于消炎药。”谭桂军表示，氧化压力会导致体内细胞受损，引发炎症反应；反过来，炎症也会产生活性氧，破坏免疫机制。蓝莓的“消炎”作用，实质上是借助其中的黄酮类物质（花青素及蓝莓花色苷）抗氧化，减少氧化损伤，一定程度上抑制炎症因子的生成，从而增强免疫力，起到抵抗慢性炎症的作用，其“消炎”机制与消炎药不同。

适量食用蓝莓确实对于控制慢性低度炎症、心血管疾病等有一定的辅助作用，但是花青素在肠道中的吸收有限，当人体出现细菌、病毒感染引发的急性炎症时，绝不能用蓝莓代替消炎药治疗。

为了抑制炎症因子而大量食用蓝莓的做法也并不可取。天津市南开医院名中医馆主任戚经天表示，从中医角度来看，蓝莓性凉，脾胃虚寒者大量食用后则可能加重腹痛、腹泻等症状。此外，蓝莓含有一定量的糖分，糖尿病患者过量食用可能对血糖造成影响。

专家表示，身体里还有一种炎症，是缺血缺氧后，造成机体免疫反应炎症性细胞的增加。蓝莓的

所谓“消炎”作用，其实是借助花青素里的一些物质，起到抗缺血缺氧的功效，从而增加机体抵抗力，其“消炎”机制与消炎药有本质区别。

专家进一步提醒，不能把对健康的追求寄托于某一种水果。

## 女子连吃两天蓝莓 胃底被堵死确诊胃石症

近日，一则“每天半斤蓝莓、连吃两天致女子胃底被硬块堵死，确诊胃石症”的新闻登上热搜。一位来自福建的女士连续两天每天食用半斤蓝莓后，突感上腹剧痛，伴有恶心、反酸，紧急就医后发现胃底被一个硬结团块完全堵住，诊断为典型的“胃石症”。

在很多人的印象里，过量食用柿子、山楂易得胃石症，怎么蓝莓吃多了也会这样？

据医生介绍，蓝莓中富含果胶与鞣酸，若空腹或短时间内大量摄入，这些成分会在胃酸作用下与蛋白质结合，逐渐凝聚成难以消化的固体团块等沉淀物，引发“胃石症”，轻则可致胃胀胃痛，重则引发胃溃疡甚至消化道梗阻。

除了蓝莓不少水果也有类似风险——

生山楂：鞣酸含量高，尤其晒干或未成熟时；

桑葚：果胶丰富，酸甜可口，也含较多鞣酸；

未熟透的柿子、草莓：在完全成熟前鞣酸浓度较高。

此外，很多人认为蓝莓作为一种天然食物，食用时不存在任

何风险。实际上，一些特殊人群需格外注意。

### 脾胃功能差者——

首都医科大学附属北京中医医院心血管科主任医师尚菊菊表示，蓝莓较寒凉，胃火较重和胃肠道功能正常的人群可适量吃，但对于脾胃阳气虚弱者，尤其是小孩和老人等脾胃功能不好的人群，不建议过量食用。

### 糖尿病患者——

在常见水果中，蓝莓含糖量低于香蕉、葡萄、芒果等高糖水果，但高于草莓、柚子、柠檬等低糖水果。

虽然蓝莓常被列为低糖水果向控糖人群推荐，但医生仍建议糖尿病患者等需控糖人群，注意控制食用量或少量多次食用。

尚菊菊建议，对于糖尿病病人来说，想吃蓝莓的时候，可以上午、下午各吃10颗，这样既不伤脾胃，又不至于让血糖升得特别高。

### 服用抗凝血药物人群——

蓝莓中含有维生素K，服用抗凝血药物的患者食用需格外注意，建议避开时间适量吃。

眼下正是新鲜蓝莓大量上市的季节，围绕吃蓝莓，还有一些其他讨论也引发了公众关注，比如“蓝莓可消炎、媲美消炎药”的说法也登上了热搜。那么蓝莓真的能消炎吗？

尚菊菊表示，当细菌、病毒感染后，机体会出现炎症反应（如白细胞增高，C反应蛋白增加等），这时吃再多蓝莓也起不到消炎作用。

## 避免“食疗”变“食伤” 不能用水果来代替药品

当前，不少人为了追求“轻食养生”或“水果食疗”，常常用水果沙拉、果昔代替正餐，或者为了获取某种水果中的特定营养元素，在短时间内大量食用，专家表示这些做法都可能给身体带来健康风险。

专家提醒：蓝莓每日食用量建议控制在50克左右，过量食用后若出现胃部不适，可先喝些温水，搭配几块苏打饼干中和胃酸。若症状持续或加重，务必及时就医。

为避免“食疗”变“食伤”，专家建议，任何水果都应适量食用，同时要注意饮食的均衡。谭桂军说，健康饮食的前提是食物多样，合理搭配，每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类等食物，新鲜水果的摄入量应在200g至350g，且果汁不能代替鲜果。

此外，水果摄入的种类也应该更丰富，每种少量但是品种多样，从而确保摄入的营养更加多元。

专家提示，健康饮食的效果是潜移默化的，需要长期坚持。科学的饮食应做到多样、适量、因人而异，并结合规律作息、适度运动等良好的生活习惯，日常不应跟风将某一种食物神化，在身体出现健康问题时更不能指望通过吃大量水果来代替药品或治疗。

据新华社、央视、《南方都市报》报道