



春节期间，亲朋欢聚，宴会连连。面对满桌佳肴，大快朵颐之后，不少人却陷入“又吃多了”的懊悔与焦虑。

在社交平台上，各种暴食后的“自救法”广为流传：有人推崇吃黄瓜、冬瓜等含丙醇二酸的食物“中和糖分”，有人建议狂补钾消水肿，还有人主张第二天轻断食、高强度运动“清零热量”，更有人提议喝浓茶、苹果醋“刮油”。那么，这些方法靠谱吗？记者就此采访了相关专家。

**丙醇二酸“救场”？  
“中和糖分”功效无依据**

“高糖饮食会打乱代谢，吃点黄瓜、冬瓜就能中和糖分、修复代谢……”这是短视频平台上流传甚广的“高糖饮食补救法”，不少博主宣称黄瓜、冬瓜中含有的丙醇二酸能阻止糖分转化为脂肪，堪称“暴食后救星”。

天津市第一中心医院营养科主任谭桂军在接受记者采访时说，这一说法看似有理论支撑，实则完全脱离人体实际，属于纸上谈兵，毫无科学依据。

据介绍，丙醇二酸是一种天然有机酸，黄瓜、冬瓜等蔬菜中含量相对较高。在实验室环境下，高浓度丙醇二酸确实能干扰糖酵解中间产物的代谢过程，切断脂肪合成的原料供应，理论上可抑制糖向脂肪转化。

“不过，蔬菜中丙醇二酸含量极低。”谭桂军介绍，有研究测算，每100克黄瓜中丙醇二酸的含量仅数毫克，即便一顿吃下几斤黄瓜，摄入的有效成分也微乎其微。更关键的是，这些成分进入人体后，需经消化、吸收、代谢，最终能到达目标细胞并维持作用浓度的可能性几乎为零。

谭桂军解释，健康人群的血糖稳态调控能力极强，偶尔一次高糖摄入，身体会通过胰岛素分泌、糖原合成等正常生理过程调节血糖，不会因此导致代谢紊乱。

世界卫生组织发布的《成人和儿童糖摄入指南》中明确指出，高糖饮食的健康风险，主要源于长期、持续的过量摄入添加糖。

“真正有效的干预，不是事后补救，而是长期饮食结构的调整。”谭桂军说，无论是主流营养学文献还是权威膳食指南，均无“摄入丙醇二酸可抵消高糖饮食危害”的说法。与其寄希望于微量成分，不如在日常饮食中减少添加糖的摄入量。

**补钾消水肿？  
或影响电解质平衡**

“暴食后水肿严重？快吃香蕉、菠菜补钾，就能消水肿”这一说法在社交平台流传甚广，不少人将钾视为暴食后快速消水肿的“法宝”。

天津市泰达医院消化内科主任王庆军在接受记者采访时表示，这一观点看似有理有据，实则混淆了“长期调理”与“事后补救”的边界，此外盲目补钾还可能带来安全隐患。

从生理机制来看，钾是人体维持体液平衡、血压稳定的主要无机盐之一。大量研究证实，长期适当多摄入富钾食物，有助于调节电解质平衡、减轻水肿。正因如此，《中国居民膳食指南》鼓励多摄入新鲜蔬菜、水果、薯类等天然富钾食物。

不过，这绝不意味着“暴食后狂补

钾就能消水肿”。王庆军指出，暴食后出现短期水肿，主要原因是高盐、高油、高糖饮食及过量进食导致的水钠潴留，而非缺钾。此时人体的电解质正在自我调节中，盲目摄入大量钾，反而可能干扰这一过程。

更需警惕的是补钾还存在风险。王庆军特别提醒，肾功能不全者、正在服用利尿剂或降压药的人群，摄入过量钾会导致高钾血症，可能引发心律失常，甚至危及生命。即便是健康人群，一次性大量摄入高钾食物，也可能出现腹胀、腹泻等肠胃不适。

“权威指南从未建议，用补钾来解决暴食后的水肿问题。”王庆军说，暴食后的水肿多是暂时的，无需刻意干预，水肿会随着身体正常代谢逐步消退。

**轻断食+高强度运动？  
易陷入恶性循环**

“吃一顿大餐，第二天断食一天就能清零热量”“一小时高强度运动，就能把吃进去的热量全消耗掉”网上流传的这类说法迎合了人们“怕长胖”的心理，成为春节期间最受欢迎的“自救法”。

然而，在谭桂军看来，这种“以极端对极端”的做法，不仅无法达到减重的目的，反而会让人陷入恶性循环。

从能量代谢角度来说，人体不是一个可以精确“加减抵消”的账本。短期极端断食会触发人体的“节能模式”——基础代谢率会暂时性降低，身体会主动囤积能量以应对“饥饿危机”，而非高效燃烧脂肪。更严重的是，出于愧疚刻意断食，极易在断食结束后引发强烈的饥饿感，进而导致报复性进食，形成“暴食—断食—再暴食”的恶性循环。

谭桂军补充，春节期间暴饮暴食后，肠胃处于机械性扩张、消化负担过重的状态，此时断食会进一步影响胃肠功能，导致胃酸分泌紊乱、肠道蠕动减慢，反而加重腹胀、反酸等不适。

针对通过疯狂运动抵消热量的做法，谭桂军表示，一次高强度运动根本无法“清空”前一日摄入的热量，更不可能抵消脂肪的合成。更危险的是，暴食后身体处于消化疲劳状态，此时进行高强度运动，会大幅增加肌肉、关节、韧带的受伤风险。同时，高强度运动还可能导致皮质醇水平急剧升高，而皮质醇升高不仅会阻碍脂肪分解，而且会促进肌肉分解。

**喝浓茶、苹果醋“刮油”？  
可能刺激消化系统**

“喝杯浓茶解腻”“来点苹果醋‘刮油’”这两种方法在网上流传已久，不少人认为二者能快速分解体内油脂。不过，王庆军直言，所谓“刮油”只是感官比喻，并非真实的生理过程，盲目饮用浓茶或苹果醋很可能刺激消化系统。

王庆军解释，人体摄入的脂肪，需经过消化系统内的脂肪酶分解，再由小肠吸收，这是一条固定且不可逆的生理

路径。没有任何一种食物或饮品，能像洗洁精一样带走脂肪。

茶中的茶多酚确实具有抗氧化作用，能促进肠道蠕动，加快胃肠排空，这会给人一种“油被刮掉了”的错觉。实际上，它只是加快了消化进程，并未减少脂肪吸收。而苹果醋的主要成分是醋酸，在酿造过程中，苹果原本含有的膳食纤维、果胶等有益成分已大量流失，既无法促进脂肪代谢，也达不到减肥效果。

目前，没有任何高质量临床证据表明，浓茶或苹果醋能在短时间内显著减少脂肪的吸收或储存。王庆军补充，即便部分研究发现茶多酚、醋酸对血脂或胰岛素敏感性有轻微影响，也需建立在长期、规律摄入的基础上，且作用微乎其微。

更需警惕的是饮用风险。空腹大量饮用浓茶，会刺激胃黏膜，抑制胃酸分泌，可能引发胃痛、恶心。苹果醋酸性较强，空腹饮用同样会损伤胃黏膜。

**■链接  
三步走，重建身体节律**

天津市第一中心医院营养科主任谭桂军和天津市泰达医院消化内科主任王庆军表示，大家不必为暴食过度焦虑，更无需用极端方式“补救”。一旦暴食，正确的自救方法是，让消化系统和代谢系统平稳过渡，避免二次伤害。

那么，具体该如何做呢？二位专家给出如下建议。

第一步：暴食后1到2小时，温和活动缓解不适。暴食后，胃部处于扩张状态，消化负担较重，此时切忌剧烈运动、大量灌水，同时避免久坐、躺卧，减少腹部压力；可进行轻度活动如慢走、站立整理物品，促进胃肠蠕动。

第二步：当天饮食回归清淡。暴食一餐后，切勿走向“破罐破摔”或“彻底断食”两个极端。更合理的方案是，尽量清淡饮食，选择“易消化碳水化合物+少量优质蛋白+蔬菜”的组合，避免食用辛辣、油炸的食物。

第三步：暴食第二天重建代谢节律。暴食后第二天的早餐至关重要，必须正常进食，选择全麦面包、鸡蛋、牛奶、燕麦等食物，帮助身体重新建立稳定的血糖信号和饥饿——饱腹反馈，避免因低血糖引发再次暴食。运动方面，以温和的日常活动为主，切勿进行高强度运动。

两位专家强调，与其在暴食后焦虑，不如进行长期的生活方式管理。“健康的饮食观，是接纳偶尔的放纵，而非追求绝对的克制。”王庆军说，不必因一次吃多就陷入自我否定。只要及时回归规律生活，身体代谢会逐步恢复正常。

科技日报

**血检能预估  
阿尔茨海默病发病时间**

美国华盛顿大学医学院研究团队开发出一种便捷的血检方法。该方法不仅有望预估个体罹患阿尔茨海默病的风险，更能推算发病的时间。相关论文发表于最新一期《自然·医学》杂志。

该方法聚焦于检测一种异常Tau蛋白。该蛋白在患者出现记忆丧失等症状前，便已在脑内聚集。团队表示，若经大规模研究验证，这种方法将为神经退行性疾病的早期干预提供契机。

异常Tau蛋白会形成纤维缠结，阻碍神经信号传递。既往诊断常依赖脑成像检测这些缠结，虽能预测症状出现时间，但技术繁冗且昂贵。团队致力于探索更简易的血液检测，以追踪Tau蛋白踪迹。

为此，团队分析了两项大型研究中600名老者的血液与认知数据，锁定了一种名为p-tau217的异常蛋白。他们发现，早在认知症状出现前，血液中p-tau217与正常Tau蛋白的比值便已攀升，且增速在个体间高度一致。

团队结合年龄与p-tau217水平，构建出一个模型。该模型可预估发病时间，误差控制在3—4年间。

该法提供的可量化生物标志物，将大幅降低临床试验的门槛与成本。精准预测发病与否及时机，有助于设计预防或延缓病情的干预方案。

下一步，团队计划纳入更多相关蛋白指标，以缩小误差。此外，还需更多样化样本的研究以验证结果。科技日报

**低GI食品  
一定是健康食品？**

过年期间，许多商超内，各类低GI食品格外抢眼，几乎占据货架的半壁江山。记者走访发现，这些贴有低GI标识的食品，价格一般比同类商品高出30%至50%。

如今健康饮食理念深入人心，低GI已从专业营养术语变成大众消费热词。不过，热潮背后，不少消费者心生疑虑：低GI食品的健康益处有多大？低GI会不会是新的营销噱头？就此，记者采访了相关专家，为公众揭开低GI食品的面纱。

何为低GI？记者了解到，GI是血糖生成指数的英文缩写，低GI即低血糖生成指数。根据我国国家标准，血糖生成指数低于55（含55）的食品，可获得低GI标识。这类食物的主要特点是食用后血糖上升平缓，且饱腹感较强，理论上有助于稳定餐后血糖。

“在我国，GI值是食品的自愿标注项目，标注初衷是保障消费者的知情权，方便特定人群选择食品。”中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红解释。

记者了解到，低GI标识并非商家“想标就能标”。根据《低GI产品认证技术规范》，商家必须将产品送至具备资质的国家认证机构进行检测，由认证机构依据严格流程进行评价。检测过程中，受试者需分别摄入含50克可利用碳水化合物的目标食品及等量葡萄糖，随后专业人员会持续监测并对比二者在餐后2小时内引起的血糖波动情况。只有当目标食品的血糖反应低于葡萄糖对照组的55%时，目标食品才算通过检测，可获得低GI标识。

这意味着，经过正规程序认证的低GI食品，升糖速度慢是真实可信的。然而，有些消费者因此认为，贴上低GI标识的食品，就是低糖、低脂、低热量的健康食品。

事实真是如此吗？记者随机选取了多款标注低GI的食品，对比其营养成分表后发现，不少低GI食品的热量、脂肪或钠含量并不低，反而比同类普通食品高。例如，某品牌低GI苏打饼干的脂肪含量为28.7克/100克，而同规格的普通苏打饼干，脂肪含量仅为21.3克/100克。

“低GI不等于低热量。”范志红进一步说，“GI值的描述对象主要是碳水化合物含量较高的食物。如果食物中脂肪或蛋白质比例很高、碳水化合物占比小，食用后血糖上升平缓，但其总热量可能很高。”

换句话说，一块高油高糖的低GI蛋糕，其整体热量可能远超一根GI值稍高却富含膳食纤维的香蕉。专家提醒，判断一种食物是否健康，不能只看GI值，必须综合考量其脂肪、钠、膳食纤维、维生素和矿物质等的含量。仅凭低GI一个标识就认定它健康，不够全面，也不够科学。

首都医科大学宣武医院内分泌科主任孙宇在接受记者采访时建议，消费者在选购食品时，除了关注它是否有低GI标识，还要认真查看其配料表和营养成分表。

“如果一款低GI食品，配料表中排名靠前的是黄油、奶油、白砂糖等，且营养成分表中脂肪、钠含量较高，就意味着它的热量很可能超标。那么，即便它GI值低，也算不上健康食品。”孙宇说。

科技日报  
本版图片为资料图片

**轻断食、喝苹果醋、吃含丙醇二酸食物……  
暴食后用这些方法补救不靠谱**

**关爱生命  
关注安全**

营口市人力资源和社会保障局 营口市社会保障中心

