

“垃圾食品”不只三高那么简单

专家建议:关注超加工食品,学会掌握“适度”与“替代”

话题主持:本报记者 郢阳

爸妈总告诫我们,少吃“垃圾食品”(通常指焦糊、高油、高盐、高糖食品)。
长辈口中的“垃圾食品”,汉堡肯定逃不了——认为它高脂肪、没营养。可是,面包、肉饼、蔬菜……都是健康食材,拼到一起怎么就变“垃圾食品”了?
5月17日—23日是第十一届全民营养周,又处在“体重管理年”的大背景下,尽管目前营养学上还没有对“垃圾食品”的定义,但在大众的理解中,只要是“不健康、没营养”的食物都可以扔进“垃圾食品”的大箩筐里。

很大程度上,汉堡被划归“垃圾食品”一类,和它经常的搭配——薯条、炸鸡块、可乐有关。那么,从科学角度看,“垃圾食品”究竟该如何定义?搞清这点,其实对均衡饮食和营养吸收,至关重要。



便利店货架上品种繁多的薯片,快餐店后厨飘出的油脂焦香,奶茶店此起彼伏的打单声——这些背后藏着我们熟悉却又未必真正了解的“垃圾食品”。当我们大快朵颐时,是否想过:这些食物为何让人欲罢不能?它们又如何悄悄影响我们的健康?

重新定义“垃圾食品”

■ 高糖食品

奶茶、蛋糕、冰淇淋……这些甜味食物总能瞬间点亮心情,却也可能成为健康的“甜蜜陷阱”。一杯普通奶茶的含糖量可达50克左右,远超WHO建议的“每日添加糖摄入量不超过25克”标准。当糖分进入人体,血糖会像坐过山车一样迅速升高又骤降,长期如此易导致胰岛素抵抗,增加肥胖、2型糖尿病风险。

■ 高盐食品

咸菜、腊肠、火腿、泡面……这些咸香可口的食物,往往藏着过量盐分。中国膳食指南建议成年人每日盐摄入量不超过5克,但一包方便面的调味包就可能含盐4—6克。高盐饮食会导致体内水分滞留,血管压力增大,进而引发高血压。更值得警惕的是,盐分还会损伤胃黏膜,长期摄入可能增加胃癌风险。

■ 高脂肪食品

炸鸡、薯条、奶油蛋糕等高脂肪食品,是肥胖的“帮凶”。这类食物富含饱和脂肪和反式脂肪,会导致血液中胆固醇升高,诱发血脂异常和脂肪肝。比如100克炸薯条的脂肪含量约为15克,相当于3勺猪油,而其维生素含量却不及等量新鲜土豆的1/10。

■ 超加工食品

近年来,一类名为“超加工食品”的新兴角色悄然占领了超市货架。它们通常经过氢化、膨化、高温挤压、添加防腐剂等复杂工业加工,彻底改变了食材的原始形态和营养结构。例如,即食微波餐、含糖早餐谷物、预包装零食(如辣条、膨化虾条)等,均属于典型的超加工食品。这类食品的配料表往往长达十几行,除了基础食材,还含有防腐剂(如苯甲酸钠)、增味剂(如谷氨酸钠)、色素(如日落黄)、乳化剂、甜味剂等多种添加剂。

超加工食品的工业化生产往往以延长保质期、提升口感为目标。例如,氢化油的使用虽能增强食物酥脆感,却会产生反式脂肪;高温膨化会破坏谷物中的膳食纤维和B族维生素。超加工食品中的添加剂可能对人体产生多重影响:比如说长期摄入苯甲酸钠可能扰乱肠道菌群平衡,抑制有益菌生长,导致消化功能紊乱。过量摄入谷氨酸钠可能刺激神经受体,引发“味觉依赖”,让人不自觉地摄入更多高盐高脂食品。2023年,世卫组织国际癌症研究机构的研究人员在《柳叶刀—区域健康(欧洲)》上发表的研究发现,摄入较高的超加工食品会增加患癌症和心血管代谢性疾病的风险,每天每增加260克,患癌症和心血管代谢性疾病的风险增加9%。2024年,一项

发表于BMJ的系统综述显示,较高的超加工食品摄入与较高的全死因死亡、癌症、呼吸系统疾病、消化道系统疾病、心血管系统疾病、代谢系统疾病以及精神疾病风险显著相关。

常见认知误区

误区1:外面买的都是“垃圾食品”,家里做的一定健康

真相:家庭自制食品若用料不当,同样可能“不健康”。比如自制蛋糕离不开大量糖和黄油,油炸麻花的油脂含量堪比薯条;而超市里的全麦面包、巴氏杀菌奶等加工食品,只要选择得当,反而是便捷的营养来源。

误区2:偶尔吃一次垃圾食品没关系

真相:健康饮食的关键在于“长期均衡”。偶尔吃一次炸鸡、喝一杯奶茶并不会立刻损害健康,但如果养成“每周3次炸鸡+每天2杯奶茶”的习惯,热量和糖分的累积就会逐渐影响代谢。就像偶尔一次熬夜不影响健康,但长期熬夜会导致生物钟紊乱一样,饮食也需注重“频率管理”。

哪些人群需特别注意

■ 慢性病患者 “管住嘴”即控制病情

肥胖、糖尿病患者对糖分尤为敏感,一顿高糖饮食可能导致血糖剧烈波动;高血压、肾病患者需严格限盐,否则可能加重病情;痛风患者则需远离高糖饮料(果糖会促进尿酸生成)。

■ 孕妇与儿童 发育关键期的“饮食红线”

胎儿和儿童的器官发育对添加剂更为敏感。研究表明,人工色素、防腐剂可能影响儿童注意力和智力发育,孕妇摄入过量糖分则可能增加胎儿肥胖风险。因此,建议孕妇和儿童尽量远离超加工食品,选择新鲜天然的食材。

■ 遗传易感性人群 基因决定“敏感体质”

以肥胖为例,肥胖是一种复杂的多基因疾病,目前已识别超过200个与肥胖相关的基因位点。肥胖遗传易感性较高的人群通常对“垃圾食品”更加敏感,更容易受“垃圾食品”影响。例如,携带FTO基因变异的人更易因高糖饮食发胖。虽然基因无法改变,但通过主动调整饮食,可以降低健康风险。有研究显示,相比于肥胖遗传易感性较低的群体,遗传易感性较高的群体减少“垃圾食品”摄入能更好地维持体重。

完全杜绝“垃圾食品”并不现实,关键是掌握“适度”与“替代”的智慧。当我们学会看懂配料表,能用蒸红薯替代薯条,用无糖茶饮替代奶茶,用自制饭团替代方便面时,我们不仅是在选择食物,更是在选择一种更清醒、更健康的生活方式。毕竟,真正的饮食智慧,从来不是“非黑即白”的极端,而是在了解真相后,依然能理性对待、从容取舍。

在健康管理和临床实践中,营养不良是一个日益突出的问题。随着现代生活节奏的加快,人们的饮食结构发生了巨大变化,高热量、低营养的食品充斥市场,导致肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性病高发。许多人将这些问题归咎于“垃圾食品”,那么医生眼里什么是真正的“垃圾食品”?食品中的“垃圾”二字该如何界定呢?

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”

■ 看食品标签

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。

■ 选择天然、少加工食品

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。

■ 调整烹饪方式

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。

■ 培养健康的饮食习惯

一是定时定量,避免暴饮暴食或长期节食;
二是多样化饮食:确保维生素、矿物质摄入均衡。
曾有一位年轻女性患者BMI正常但长期疲劳、脱发,检查发现铁和维生素B12严重缺乏。原来,她长期依赖“健康沙拉”(酱料、高糖、高脂)和代餐奶昔(含大量添加剂),导致营养失衡。调整饮食结构后,症状明显改善。因此,即使是看似健康的食品,若含有“垃圾因素”(如高糖酱料、人工添加剂),仍可能导致营养不良。

再次提醒,“垃圾食品”并非单指某类食品,而是指营养密度低、含有害成分、长期摄入可能损害健康的食品。食品中的“垃圾因素”(如过度加工、高糖高盐、有害添加剂)才是关键问题。健康管理的核心在于科学选择、合理搭配、适度摄入,而非简单地将某些食品贴上“垃圾”标签并完全禁止。

食材很健康 三种错误方法产生『垃圾因素』

上海中医药大学附属龙华医院代谢诊疗中心主任、主任医师 刘光伟



建议膳食结构



本版供图 IC

戒不掉?对『垃圾食品』耐受度并非人人一样

中国科学院上海营养与健康研究所研究员 马昊

中国科学院上海营养与健康研究所博士研究生 汪书怡