

# 10 种典型的伪健康食物

原创：赞赏 U 君

公众号：U 君笔记

25 年 4 月 19 日

因为我在知识星球里经常分享我的个人食谱，然后就不可避免地提到很多有争议的食物或者饮品。

比如，矿泉水、酸奶、果汁、蜂蜜、粗粮、蔬菜、粥、红糖/黑糖、海参/燕窝、坚果面包.....这些食品，在我看来都是智商税。

客观地说，很多食物本身并没有什么坏的营养成分，只不过，你在吃的时候如果不注意量，很容易对身体造成负担。

还有就是，有些用高溢价买来的食物，本身的营养价值并不高，全靠噱头炒起来的。

本文一共 3000 字，全部是从食物和养生角度来写的，不涉及任何医学知识，如果你身体有疾病，请咨询专业的医生。

由于我写的内容会颠覆很多人的价值观，也会得罪一部分做保健品的朋友，所以必须设置成付费阅读。

另外，如果你没上过高中的话，你很可能被我的内容冒犯到，认为我这是在胡说八道。

已经在我知识星球里的小伙伴无需付费，我会把文章免费同步过去。

## 1.矿泉水

无论植物还是动物，在成长和新陈代谢的过程中都需要水的参与。但是，并不需要水中携带任何矿物质。

植物所需要的矿物质几乎全部来自土壤，人类所需要的矿物质几乎全部来自食物。

哪怕是法国进口的高级矿泉水，10瓶加到一起，里面包含的矿物质也不如一颗西红柿里面的矿物质含量多、种类齐全。

所以，想要补充矿物质，你就正常吃饭、正常吃蔬菜水果即可，根本不需要喝矿泉水。

除非，你每天大量出汗，这时候你确实得考虑向水中添加一些电解质，或者是购买专业的电解质饮料。

我自己平时最喜欢喝怡宝和娃哈哈的纯净水，有一种甘甜的口感。

但是，任何品牌的矿泉水我都觉得很难喝，哪怕是法国进口的矿泉水，我也依然觉得很难入口。

## 2.酸奶

酸奶主要分为两种：正常的酸奶，无糖酸奶。

有些人在饭后喜欢喝一杯酸奶，认为这样是帮助消化。

其实，你这是在给身体增加负担，因为普通的酸奶里面都是含糖的，而且为了提升口感，糖的含量并不低。

你吃完饭之后，血糖本来就会飙升，结果你再给自己来一杯“含糖饮料”，这不是为难自己的胰腺吗？

对于现代人来说，糖是万恶之源，是很多富贵病的元凶，能避免甜味饮料就尽量避免。

U 君自己有时候会吃无糖酸奶，但是我并不图里面的益生菌（因为益生菌能改善肠道菌群、帮助消化，这些并没有得到医学的证实）。

我之所以会吃无糖酸奶，主要有两个目的：

①当我吃蔬菜沙拉、三明治的时候，都不放任何酱料(那些酱料热量太高)，我都会放点无糖酸奶进去，提升口感。

②通过酸奶能补充一些蛋白质、钙和其他矿物质。  
而且，酸奶对于我来说并不是餐后饮品，而是我正餐里的一部分，能提升饱腹感。

### 3.果汁

如果你上过高中，你就会知道，人体必需的 6 大营养物质分别是：

碳水化合物（糖）、脂肪(油)、蛋白质(氨基酸)、矿物质(电解质)、维生素和水。

当然，有人也建议把“膳食纤维”看作是人体的第 7 大营养物质。

按理来说，果汁里面富含水、糖、矿物质和维生素，都是人体必不可少的营养物质。

如果你去非洲，给那些饥饿的儿童喝果汁，对他们的身体绝对有好处。

但是，对于我们普通人来说，喝果汁可能弊大于利。

“吃橙子”和“喝橙汁”的主要区别是什么？

正常的橙子富含膳食纤维，会让血糖缓慢上升（对胰腺和肝脏无压力），而且吃一个就有饱腹感，不会摄入太多。

而橙汁喝下去之后就会被迅速吸收，血糖直线飙升，而且一不注意就喝下去 2 个、3 个橙子的量，糖分直接爆表。

上面说的还是鲜榨果汁，如果是那种包装的勾兑果汁，里面还可能会添加糖或者其他添加剂，性质更恶劣，千万别碰。

另外，“喝果汁”跟“脂肪肝”之间是有关联性的，大家可以去视频平台搜索一下这两个关键词，有很多专业的医生在讲解。

刚才我提到了膳食纤维能“减缓糖分吸收”这个功效，它的另一个功效是：能刮掉牙齿上的食物残渣和牙菌斑。尤其是甘蔗、马蹄(荸荠)、脆苹果、笋尖这类食物，吃起来明显会感到牙齿、牙龈正在接受清洁。

#### 4.蜂蜜、红糖/黑糖、各种粥

这三样东西我之所以放到一起来讲，是因为它们都属于同一类营养物质：非常容易吸收的糖。

如果你去查询蜂蜜的成分，得到的结果很可能是：80%是糖, 20%是水。至于里面的各种微量元素，含量几乎可以忽略不计，或者说，你去吃一个鸡蛋就相当于喝 10 斤蜂蜜了。

但是，如果你真的喝 10 斤蜂蜜，相当于喝了 8 斤糖，那对身体的负担可就太大了。

各种红糖、黑糖也是同理，他们的主要成分就是糖，并没有其他神奇的功效。

如果你低血糖了，或者干完重体力活了，喝一杯蜂蜜水或者红糖水，能迅速补充能量。

喝可乐、喝其他甜味饮料也是同理，他们的主要功能就是“迅速提升血糖”。

各种类型的粥也是如此，主要成分都是非常容易消化吸收的碳水化合物（也就是糖）。只不过，有些粥里还会加豆类、红枣，或者瘦肉、蔬菜，等等。

对于那些刚做完手术、消化能力很弱的人来说，吃一碗粥确实是个不错的选择。

U 君做完痔疮手术之后，医生就建议在恢复的前两天喝粥，吃流食。

但是，对于普通的健康人来说，喝粥真的是弊大于利，因为它能让我们的血糖迅速上升。

## 5. 粗粮和蔬菜

人如果一直吃大米白面这种细粮，或者光吃肉、不吃菜，身体可能会出现问题，会得富贵病，或者消化系统相关的疾病。

因为粗粮和蔬菜里都包含一个重要的营养成分：膳食纤维。

细粮里最缺乏的就是膳食纤维，升糖速度太快，对身体不好(想知道某种食物的升糖速度，可以去网上查询它的 GI 值)。

所以，搭配一些粗粮和蔬菜，效果就好很多了。但是，粗粮和蔬菜的比例不能太高，否则就会适得其反。因为这两样食物的膳食纤维含量比较高，不好消化，会对消化系统造成负担。

假设你早餐只吃了玉米、红薯这类粗粮，再加上一些青菜叶，那么这一餐膳食纤维的比例就太高了。

长期这样吃，一方面会让自己因为缺乏蛋白质（肉蛋奶）而出现营养不良；另一方面，蔬菜里富含的草酸、植酸等成分会跟矿物质结合，影响我们对矿物质的吸收。

最重要的是，大量食用粗粮和蔬菜，可能会引起腹胀、腹痛、消化不良等症状。

所以，我们吃粗粮时一定要搭配细粮，吃蔬菜一定要注意适量。

最好的状态是这样的：吃一块面包（全麦和白面搭配着吃），一块牛肉，一块鱼肉，几片蔬菜沙拉，几颗坚果，这就可以了。

提到蔬菜沙拉，我想顺便说一下，炒菜、炖菜会破坏蔬菜里的维生素 C 等很多营养成分。

## 6. 海参/燕窝

要知道，氨基酸一共有 20 种，它们是构成蛋白质的主要成分。蛋白质由不同的氨基酸排列组合形成，所以蛋白质的种类高达几万种。

所以，如果从营养学上来分析某样食品，我们需要看它的氨基酸构成和含量。

比如，肉类、鸡蛋里面的氨基酸构成、比例、含量都非常接近人体，所以是获取蛋白质的最重要来源，其次才是牛奶、豆制品等等。

那些素食主义者最需要攻克的难题是：如何从植物里面获取全面且丰富的氨基酸。

但是，这种事普通老百姓根本就实现不了，所以乖乖吃肉就行了。

像燕窝、海参这些东西，蛋白质含量确实很高，但是氨基酸成分却并不齐全，还不如普通肉类和鸡蛋。

至于燕窝中的唾液酸、海参里的海参皂苷对人体的好处，目前还处于实验阶段，并没有得出医学上的论断。

另外，有人喜欢通过吃蛋白粉、氨基酸来补充营养，我个人是不推荐的，因为那些都是人工搭配的，**比例并不完美**，甚至会对肝脏和肾脏造成负担。

但是，如果你正常吃肉就没问题，因为肉里面的蛋白质、氨基酸、脂肪、维生素的配比都是最完美的。

## 7.坚果面包

坚果能给我们身体提供优质脂肪（不饱和脂肪酸），适当吃一些坚果，对身体是有好处的。**但是，坚果一旦发霉了，就会产生黄曲霉素，这玩意是致癌的。**

所以，坚果制品还是要少吃，或者选择大品牌。

比如，你买了一块杂牌的坚果面包，上面有腰果、核桃仁、杏仁的碎渣，如果你整体吃下去的话，那些坚果当中即使有一小部分发霉了，你根本意识不到。各种花生酥、核桃酥、腰果酥也是同理。

我建议，想要吃坚果的话，还是要吃完整的坚果，比如一整个腰果，你在吃的时候，如果意识到它发霉了，那就抓紧吐掉即可。

提到坚果，顺便说一句颠覆很多人认知的话：**土法**  
**酿制的花生油、菜籽油，里面也可能会含有黄曲霉**  
**素，因为没有科学的检测和筛选手段。**

【洞鉴知识库VIP群专属文章】，进群加微信：kakawuyin，几十个大V一年更新限时仅需59元

# 洞鉴知识库VIP群

专注于分享大V知识星球公众号小圈子等内容

一年更新服务活动限时价格，仅需59

## → 我们的分享内容包括：

- 1、吃瓜群众岱岱实时圈文加群聊对话更新
- 2、子明私享汇（会）内部文章（原价568元/年）
- 3、政事堂（顾子明）付费内容再送顾子明群聊
- 4、米联储见闻【作者米糕】（原价599元/年）
- 5、欧洲金靴会员专属文章（原价328元/年）
- 6、砖瓦厂内部圈文（原价400元/年）
- 7、卢克文青云读书会专属文章（原价699元/年）
- 8、鉴茶财经院知识星球（原价3310元/年）
- 9、猫哥的视界知识星球文章（原价299元/年）
- 10、财新周刊【独家新闻】（原价1498元/年）
- 11、杨世光在金钱爆（原价2200元/年）
- 12、蔡森财经知识星球（原价1600元/年）
- 13、灏泽异谈知识星球付费文章（原价4166元/年）
- 14、唐书院公众号
- 15、参考答案阅览室（原价199元/年）
- 16、卢克文知识星球文章
- 17、大树乡谈知识星球加公众号文
- 18、血饮之家知识星球（原价2280）
- 19、持续增加中。。。



加微信：kakawuyin

活动限时价格，仅需59

## → 不定时更新内容有：

- ①守夜人司令知识星球、挨踢牛魔王知识星球、混沌天涯客、NEO摸鱼录、卢麒元、
- ②创始人笔记、达叔天演论知识星球、成竹财富圈、雪球花甲老头等
- ③江宁知府、咩咩说、局外人世界、尹香武、U君笔记
- ④西风付费文章、老端、赢在八小时之外、局外人的视界、升值计等等一些大V付费文章

加微信：kakawuyin