

近日,据英国《Apectator》网站报道,临床生物化学教授Tenence Kealey在新出版的新书《Breakfast is a Dangerous Meal》中讲述了吃早餐对健康有害,引发健康界和医学界的热烈讨论。虽然这个观点语出惊人且与常识相左,但发言者却是一个十足的权威人士。看看Kealey教授的简历就知道,Tenence Kealey本人毕业于哈佛,曾经是剑桥的教授,现在是白金汉大学的副校长。于是,很多朋友在没有判断观点的真伪之前,就已经参与到了社交媒体上的传播热潮之中,纷纷转发评论“吃早餐很危险”。咱们还是先冷静冷静,看看吃与不吃早餐,到底哪个更危险?

# 吃早餐真的很危险吗

(供您参考的对应原文:since most people tend not to be hungry in the mornings,“Every experimental study shows that breakfast only adds to the total calories a person consumes.”)? 不得不说,这个观点就有点没有营养常识了。只要看过膳食指南的人都知道,不管是中国的膳食指南,还是美国版本的膳食指南,每天摄入的卡路里都应该是有定数的,根据年龄、性别、工种等个体差异,都能在膳食指南的对照表里找到查询对应的数值。

比如一个中等体力劳动的成年中国男性,中国膳食指南上每天推荐的摄入量是2200千卡。而这两千多卡难道是你感觉饿了的时候一次性摄入?当然要分配在三餐里分别摄入,少吃多餐才是更健康的饮食方式。当然,如果你有某种特殊的目的,也可以减少一餐,据说日本相扑运动员为了长胖就不吃早餐,把一天的卡路里分成两次吃完。



## 不吃早餐才是真的危险

早餐之所以显得比较特殊,是因为吃早餐的时候身体刚刚从沉睡中醒来不久,百度待兴,正是需要补充的时候,如果没及时补充或者补充得不对很容易影响身体健康。

比如长期不吃早餐很容易产生胆结石。胆固醇和胆酸比

例失衡是导致胆结石的原因之一。经过一夜的睡眠,身体积累了很多胆固醇,正是需要胆酸的时候,而吃早餐刚好可以促进胆酸分泌。空腹时间越长,胆酸分泌越少,胆固醇比例越高,高到析出形成晶体附着在胆囊上,就成了胆结石。所以,我们相当于可以得到一个这样的公式:8小时的睡眠+不吃早餐=12小时空腹≈胆结石催化剂。

此外,不吃早餐会导致低血糖,而大家都知道血糖低会头晕,这也是为什么一些同学不吃早餐就去跑步会晕倒的原因。这是因为血糖浓度是保证脑组织正常运行的前提,血糖浓度偏低时,一开始脑子的反应是饥饿感,得不到补充就会进而注意力不集中、反应迟钝,甚至产生幻觉。所以为了有更好的工作和学习状态,早餐还是要吃的。

如果说吃早餐我们真的需要注意什么的话,那也是营养搭配。常说“早餐就是要吃得像皇帝”,但可不要误会了这句话,以为大鱼大肉才是早餐的正确打开方式。早餐应该是丰盛而节制的,具体的可以根据我们的膳食指南来设计,让营养多样的活力早餐成为每天睁开眼睛后的第一份期待。

至于Kealey教授的关于早餐分享“新发现”,并没有通过科学的方法验证,非常不严谨,大家姑且听听,但千万别往心里去。

文/高洁(食品科学博士)



## 血糖的飙升和平稳不能只看数值

想解析“吃早餐很危险”这个观点,我们还是需要回到原文。Kealey教授发现早餐的危害是一次偶然。他自己本身是一个糖尿病患者,在使用家庭血糖仪测量血糖的过程中发现了一个现象——“早餐后血糖飙升,而午餐和晚餐前后血糖平稳”(如果有较真的朋友,这里也为您准备了对应的原文:Anyone can buy inexpensive blood glucose testing kits at their local chemist, and when I tested my blood glucose levels I discovered they rose alarmingly after breakfast but only modestly after other meals.)。

可是,稍微有血糖方面知识的人也许都不禁要对文中的“飙升”和“平稳”产生一些疑问。首先,吃饭前后他的血糖指数到底是多少,是早餐前的血糖指数是4,餐后就“飙”到7,还是午餐前血糖指数是10,餐后“平稳”地升到11呢?要知道这两种情况其

实并非数值增长那么简单,前者看上去“飙升”,但其实是正常人都会有正常现象;后者看上去“平稳”,却反而是非正常现象。因为餐前的血糖指数也就是空腹血糖的指数从3.9到6.2都是正常的,而餐后血糖,一小时以内能到9都是正常的,但如果餐前就已经是10了,那不管餐后是不是有所飙升,都是不正常了的。

了解了这个道理后,咱们就可以直接对Kealey教授进行反问了。早晨空腹时进食会导致血糖看上去“飙升”,但是你不吃早餐直接吃午餐的话,你吃午餐的时候依然是空腹的状态,那不是会导致同样的所谓“飙升”效果吗?这么类推下去,为了避免“飙升”,是不是晚餐也不能吃了?



## 少吃多餐才是更健康的饮食方式

Kealey校长还有一个观点,那就是很多人早上起来并不觉得饿,那为什么还要吃东西,这不是白白地增加卡路里摄入量吗



独家辟谣

## 热柠檬可杀癌细胞? 谣言中的专家亲自辟谣

也许你也在朋友圈看过一条关于热柠檬能杀死癌细胞的“善意”提醒,开头是“北京陆军总医院陈惠仁教授强调,热柠檬水可以救你一輩子”。并配有陈教授的照片。内容具体介绍了怎么做热柠檬水以及热柠檬水能杀死癌细胞的所谓“理论”,声称“热柠檬水能释放一种苦涩抗癌物质,是医药领域有效治疗癌症的最新进展”。

不得不说,这简直是“谣言”界的典范版本,先借用一个专家的名字,然后配上关乎人人利益的结论和看起来有道理的分析,关键是大家一直对这种方法论很有好感。几片柠檬和热水,这样就能杀死癌细胞?简单到马上就想奔向水果超市去买柠檬了。别急别急,还是听听这

篇文章提到的主人公陆军总医院陈惠仁教授本人的回应吧。

本版的食品安全公号“食今不昧”向陈惠仁教授本人求证后,得到了陈教授第一时间的回复,并认真地针对谣言回应了一篇《声明与呼吁》。陈教授在盖有陆军总医院官方印章的《声明与呼吁》中直接指出:“所谓‘热柠檬可杀癌细胞’的网文,系有人假冒我的名义所为,所配发的肖像照也不是我本人。请大家不要相信”。

其实谣言的制造者有一个明显的错误,那就是陈惠仁教授本身的研究方向和食物抗癌之间相距甚远,而专家的权威性就在于“专”,借用血液病专家的名字去说食物抗癌的事儿实在是有点不聪明。陈教授自己也在《声明与呼吁》中强

调“我的专业是血液病学,对于有关食物抗癌防癌未作过专门研究,也未在网络、微信上发布有关食物抗癌防癌的文章。各位网友如有关于食物抗癌防癌的事宜,请联系和请教食品与营养方面的专业机构与专家”。

在《声明与呼吁》的最后,陈教授严厉谴责了造谣者这种冒用他人的名义发布虚假网文的失德和侵权行为,并表示对自己的名誉造成了严重损害,给工作和生活也带来严重干扰。陈教授呼吁各家媒体、网络监管机构和管理团队,能够采取相应措施,制止该虚假网文的流传,并且尽快将该网文列入网络谣言,追查该网文的炮制者,将其行为曝光,并封闭其网络账号。

文/魏世平



马博士谈营养

## 牛初乳为何会禁用于婴幼儿配方食品?

就在春节前夕,国家食药总局发布的《婴幼儿配方食品备案管理办法(征求意见稿)》中再次指明,使用牛初乳原料的婴幼儿配方食品不予备案,又将牛初乳的话题拉回了人们的关注中。那么,牛初乳究竟有什么问题呢?为什么不允许在婴幼儿配方食品中添加?

牛初乳是一种曾被炒得很热的营养保健产品,其主打的概念是富含免疫球蛋白,具有增强免疫力的功效,特别是对婴儿和老年人群。

然而,2012年前卫生部在给质检总局的复函《卫生部办公厅关于牛初乳产品适用标准问题的复函》中明确指出,婴幼儿配方食品中不得添加牛初乳以及用牛初乳为原料生产的乳制品。该规定被媒体称为“牛初乳禁令”。

禁令一出,很多消费者认为牛初乳存在安全问题,不能给婴幼儿吃,使得牛初乳行业一下子从繁荣跌至谷底。这个禁令背后到底有什么含义呢?

### 牛初乳的营养高于普通牛奶

初乳是指雌性哺乳动物产后2-3天内分泌的乳汁。目前乳制品行业一般把奶牛产后7天内分泌的乳汁都称作牛初乳,而之后300多天分泌的乳汁则称为常乳,也就是我们平常喝的牛奶。牛初乳因含β胡萝卜素而呈黄色,质地黏稠,有异味和苦味,口

感并不好,热稳定性也较差。

与普通牛奶相比,牛初乳不仅蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等常规营养成分含量远高于普通牛奶,更重要的是它含有大量免疫因子、生长因子等生理活性成分。包括免疫球蛋白、乳铁蛋白、溶菌酶、乳过氧化物酶、胰岛素样生长因子等,它们对于初生牛犊的被动免疫非常重要,能帮助小牛犊抵抗感染。正因如此,牛初乳被开发成了营养保健产品,旨在提高人体免疫力。

### “牛初乳禁令”并非因为其安全性

既然牛初乳营养高又富含免疫因子,为何不让在婴幼儿配方食品中添加呢?

这个问题早在2012年禁令出台之后相关专家就进行了了解。牛初乳不允许添加到婴幼儿配方食品中,并非因为它不安全,而主要是因为它产量很低且物理性质不稳定,产品市场鱼龙混杂,质量没有保证,不适合用于婴幼儿配方食品生产加工。

而且,所谓禁令只是禁止婴幼儿配方食品生产中添加牛初乳,并非禁止婴幼儿食用牛初乳,家长依然可以购买牛初乳产品给宝宝食用。

### 过分夸大牛初乳功效不可取

哺乳动物的初乳对刚出生的动物有着非常重要的保护作用,人类也不例外。人的初乳能增强新生儿对外界环境的抵抗力,其中

的生长因子还能促进新生儿胃肠道上皮细胞发育,有助预防或减少过敏反应。

同理,牛初乳中也含有丰富的免疫因子,能增强初生牛犊的抵抗力,保护小牛犊健康。但是,牛初乳能否用来提高人类的免疫力呢?

研究发现,牛初乳与人初乳所含的免疫球蛋白种类不同,人初乳中主要是IgA,而牛初乳中则主要是IgG,这跟牛和人易感的病原体不同有关。

牛初乳是为小牛犊“量身定制”的,对人类的效果自然差很多,但也并非完全没有作用,其所含的免疫因子可以在人类消化道局部发挥一定的免疫作用,中和病原体,保护肠道黏膜。

一般而言,婴儿肠道发育不成熟,对病原体抵抗力差,补充点免疫因子可以起到一定程度的保护作用。而成人肠道已发育完善且环境复杂,牛初乳的作用就比较有限了。

总之,牛初乳具有一定的增强抵抗力作用,但一些厂家过分夸大其功效,甚至将其称为“免疫之王”,热炒概念以牟取暴利,这就不可取了。需要注意的是,牛初乳中所含的免疫球蛋白很不稳定,需要较高的技术和严格的条件才能良好保持其活性,如果采集后处理保存不当,很快就会失活。

文/马冠生(北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系主任)

## 常喝酸奶可降低患心血管疾病的风险

酸奶近些年来逐渐成为了备受各个年龄段人群所欢迎的时尚且健康的饮品,而最近出版的《美国高血压杂志》上的一项新研究又为酸奶的健康实力加分了。这则研究的结果提供了重要的新证据证明,酸奶有益于心脏健康。

此前的一些临床试验也表明,乳制品对心血管健康有益。牛津大学的研究人员试图证明酸奶与心血管疾病之间的关联。高血压是导致心血管健康问题的主要原因,全球范围内约有10亿人受高血压的影响,因此,牛津大学的研究人员选择了自护士健康研究的55000多名女性高血压患者(年龄介于30岁至55岁)和参加健康专家随访研究的1.8万名男性(年龄介于40岁至75岁)作为研究对象进行了分析。

在护士健康研究中,研究人员得到了一些有益的结论,比如那些酸奶摄入量较高的女性,其心肌梗死的风险减少了30%。而在健康专家随访研究中的男性中,酸奶摄入量较高的心肌梗死的风险减少了19%。

研究还分析,在这两组中,一周吃两份以上酸奶的参与者,患主要心脏病或中风的风险降低了近20%。而当心血管疾病的总结果变量中加入了血管再生时,男性和女性的风险估计值虽然都降低了,但仍然明显。研究人员表示,较高的酸奶摄入量与全面的心脏健康饮食相结合,与高血压男性和女性的心血管疾病风险降低有关。

事实上,之前已经有一些小规模的研究证明了发酵乳制品的有益作用。所以,研究人员推测,长期饮用酸奶可能会降低患心血管疾病的风险,建议大家可把它看作是富含纤维丰富的水果、蔬菜和全谷物饮食的一部分,与这些有益心血管健康的食物搭配摄入。

文/曹淑芬(副主任医师)

### 终于找到“组织”啦!

常有不明白的食品安全问题?总是对一些营养说法心存疑虑?究竟怎样看穿真假难辨的谣言?快加入“食今不昧”微信群吧!

任何有关食品安全和营养的疑问,你都可以在群内与专家交流,第一时间获得权威解答!

“食今不昧”微信群入群方式:

扫描二维码,添加管理员为好友后,申请加入“食今不昧”,就能成为我们的一员!

