

# 年轻人掀起药食同源“养生热”



资料图片

适得其反。据了解,虽然许多中药材既是药物也是食物,但有些药食两用的中药需要在限定的适用范围和剂量内使用,药食同源有讲究,食补不能乱补,否则可能会适得其反。

## 内外兼修确保“行稳致远”

相关专家指出,药食同源虽好,但也要适合自己的身体,才能发挥它的作用。刘言等专家认为,要想通过药食同源来补益身体,建议先明确自己的体质,针对自身的体质来进行科学养生。一方面,行业发展亟待完善相关规范;另一方面,也需要释放更多政策红利,让更多适宜的中药材能加入药食同源行业中,促进行业健康蓬勃发展。

据四川省卫生健康委员会,根据《中华人民共和国食品安全法》,生产经营的食品中不得添加药品,但是可以添加按照传统既是食品又是中药材的物质(简称食药物质)。食药物质目录由国务院卫生行政部门会同国务院食品安全监管部门制定、公布。

“在研发药膳的过程中,我们严格遵循了国家公布的食药物质目录名单,还咨询了中医专家的专业意见。将传统中药与现代生活方式结合起来,更契合年轻人的心意,也希望能加快审批力度,让更多符合条件的中药材加入到药食同源的目录中。”刘言说。

据四川省卫生健康委员会食药物质处,2019年11月,四川结合当地实际,将天麻、铁皮石斛、灵芝3种物质作为四川省食药物质试点;2023年11月,天麻、铁皮石斛、灵芝等9种物质纳入了国家食药物质目录管理。

为助力乡村振兴,四川也在鼓励和支持地方创新发展相关健康食品产业,将持续支持三台麦冬、内江天冬等符合条件的川产道地药材申请纳入食药物质目录管理,助力当地产业发展。

由于公众对健康生活方式的认知和重视程度加深,药食同源类商品的需求量呈现上升趋势。其中,拥有深厚历史底蕴和优良品质保证的老字号品牌,更易获得消费者的信任和青睐。在这方面,一些老字号品牌也需要持续创新产品,并深度挖掘品牌文化内涵,适应新的消费趋势。

业内人士认为,当前食药物质的审批流程相对较长,不利于产业链的发展。“希望能多挖掘食药物质资源,持续推动产业科技创新,加强资源共享和技术合作,与道地中药融合发展,让更多药食同源产品融入年轻人的生活。”汪东海说。

(董小红)

## 药食同源“养生热”日益流行

实际上,我国药食同源传统源远流长,内涵丰富。《黄帝内经》中就指出了食疗对疾病的预防治疗作用。“其实,大家生活中熟悉的花椒、生姜、金银花、山楂、决明子等,都是融入我们生活中的药食同源代表。”成都市第一人民医院(成都市中西医结合医院)中医药推进办公室主任秦悦思说。

红枣和百合一起下锅煮,混合多种谷物,熬得浓稠,香味四溢……在成都市第一人民医院(成都市中西医结合医院)院内食堂,一款在大寒节气推出的药膳“百合红枣八宝饭”非常受欢迎。

“百合红枣八宝饭很不错,又养生又好吃。”陪同父母一起来就诊的秦女士告诉记者,她平时在家也喜欢做饭时添加一些常见中药材,比如炖汤时添点红枣,好喝又补气。

秦悦思介绍,为了让更多人了解中药药食同源文化,该院在十二节气的每个节气都研发推出了特色中药药膳,比如立冬时节端出的“高纤五黑豆面包”,小雪时节研发了“红枣芋泥小雪人”……

“特色中药药膳非常受欢迎,年轻人也很喜欢。最近我们研发的一款姜黄肉桂奶茶,就很火爆。”成都市第一人民医院(成都市中西医结合医院)临床营养科副主任刘言说,在研发药膳的过程中,该院营养科和相关中医专家紧密沟通,从《黄帝内经》等经典医书中获得灵感,再结合当前年轻人的喜好和习惯进行改良。

“我们推出的当归生姜羊肉汤,就来源于‘医圣’张仲景的方子;我们还针对年轻人的喜好研发了中药材‘药膳包’,在炖汤时可以直接放进去,比较方便。”刘言说。

在产业端,药食同源相关链条也在不断延伸。走进四川内江市东兴区郭北镇青台村的冬冬产业园,一排排天冬苗郁郁葱葱,充满生机与活力。内江种植天冬历史悠久,天冬作为当地的道地药材,如今正焕发新活力。

目前,内江市仅东兴区就有40余个天冬种植基地,已种植天冬5万余亩,除了粗加工,关于天冬的相关药食

同源产品研发产业也初具雏形。“当前,我们已经和20多家科研机构开展了合作,将加快促进天冬优质幼苗的培育和相关产品的研发。”四川天草润东生物科技有限公司总经理汪东海说,他们已经研发出了天冬膏、天冬饮料等产品,未来还将针对天冬的药用价值,研发更多药食同源产品。

作为行业“风向标”,近日在成都举办的第110届全国糖酒商品交易会也凸显了食品行业健康养生的新趋势。在健康养生成为年轻人消费新动能的当下,此次糖酒会上有不少展台贴出了“0糖”“养生”等标语。

来自浙江的一家茶饮企业带来了全新的无糖蔬菜青汁饮料。该企业销售负责人肖博说:“很多年轻人有健身的习惯,对健康饮料的需求日益提升,因此我们要根据他们的习惯来推出新产品。在青汁中,我们还添加了中药材铁皮石斛粉。”

## 食补不能乱补 行业亟待规范

民以食为天,很多食材既是药物,也是食物。当前,随着大健康时代的到来以及政策红利的不断释放,药食同源产品作为大健康产业发展的重要方向,将成为新的经济增长点。《“健康中

国2030”规划纲要》明确提出,对各类健康产业提供政策支撑,到2030年我国健康服务业总规模将达到16万亿元。在多重利好因素的支撑下,包括药食同源在内的健康产品消费潜力将进一步被释放。

近年来,中药咖啡、中药奶茶、各类中药药膳在年轻人中逐渐风靡,但其中也暗藏乱象。

“现在大家不仅要吃得饱,更想吃得好。药食同源的食材可以通过‘吃’来保养身体,一举多得。”24岁的成都大学生李女士说,她平时也喜欢喝一些中药奶茶,好喝又养生。

养生汤、滋补药膳、润肺茶……在一些电商平台上,各种“养生”产品名目繁多,让人眼花缭乱。

“我妈妈血糖有点高,最近喉咙痛,就在网上买了一款滋补润肺的养生茶,回来泡着喝了半个多月,却没注意到茶包里含糖,不适合血糖高的人长期喝。”四川一位市民无奈地说。

近年来,一些打着药食同源旗号的骗局也屡见不鲜。例如,成本仅10多元的普通食品,经过包装摇身一变,就成为售价几千块的名贵保健品,还宣称有包治百病、延年益寿等功效。

补血吃红枣,补气吃当归……这些看似正确的食药同源“养生经”,也可能会

# 甜玉米糯玉米打响“热量之争”

## 专家:热量更低,水分更大! 减肥期建议选择甜玉米

炖菜、煮汤,当作主食……一年四季都能轻易买到的玉米,频频出现在市民餐桌。不过近日,有关甜玉米和糯玉米究竟哪个热量更低、更适合减肥的争议吵上了热搜,让评论区的“吃玉米群众”再次摸不着头脑。专家对此表示,若是减肥期热量之争,甜玉米还是更胜一筹。

餐桌上,随处可见玉米的身影。甜玉米外表金黄,颗粒饱满,皮质柔嫩,具有天然的甜味。口感清甜的甜玉米适合直接食用或作为沙拉的配料、炖汤等。而糯玉米又可被称为黏玉米,外观上颗粒较短、较圆,外表晶莹剔透,富有黏性。啃上一口,具有“糯叽叽”的口感。

那么减肥控制热量期间,究竟吃哪种玉米更为合适?相关数据显示,甜玉米的能量约为86千卡/100克,而糯玉米的能量则约为161千卡/100克。但有网友提出,1根糯玉米重量约200-220克,能量算下来在320-350千卡;而1根甜玉米约350克,能量算下来是300千卡左右。如此相比,似乎吃一整根甜玉米或者是一整根糯玉米,热量悬殊不大。

究竟两种玉米有啥差别,该怎么选?南京市第一医院副主任营养师戴春表示,减重期,在同等重量(而不是以“一根”为单位)的情况下,还是建议选择甜玉米。

相关专业食物数据库显示,黄甜玉

米中有76%是水分,只有5.7%是淀粉,而6.26%是蔗糖、葡萄糖和果糖共同组成。由于其可溶性糖含量高,甜玉米就像名字那样吃到嘴里就是甜的,不用像淀粉那样要反复咀嚼让它分解成葡萄糖才有甜味。之所以脆嫩则是因为水分含量高,淀粉含量相对低。因此水水嫩嫩的甜玉米尽管“甜”,总碳水含量以及总热量实际上并不算高。

吃起来黏糊糊的糯玉米则不然,在玉米里的糯性基因控制下,直链淀粉的合成被阻止,而支链淀粉的比例几乎占到100%。支链淀粉像树枝一样的结构里包含着大量的葡萄糖分子,而且连接松散,每个葡萄糖分子都能很好地暴露在消化酶的作用下,消化入血很快。从《中国

食物营养成分表(第6版)》、中国食品发酵工业研究院测试数据所公布的GI(血糖生成指数)数据也可以看出,同样每100克可食部分中,甜玉米GI值55,而糯玉米为106。比较而言,对于需要减肥和需要控制血糖的人群或许选择甜玉米比糯玉米更为合适些,但也不能一次吃太多。

专家提醒,有些减肥人士过度依赖玉米,将其完全作为减脂期主食其实也并不可取。玉米相对于精米白面来说虽含有不少膳食纤维、维生素和矿物质,但热量并不低,吃多了一样会胖。光吃玉米的话,还可能造成蛋白质不足的问题,不利减肥也不利健康。

(吕彦霖)