

当养生保健成为一种生活方式时，越来越多的人加入了养生圈，但是，那些圈内被奉为真理的“祖传”保健常识都！是！假！的！

10月13日就是世界保健日了，带好你的放大镜，让我们跟着北京大学第三医院延庆医院营养科尤丽副主任医师，来一次《保健误区大考》吧！

主考官



划重点！！！！

肉质较硬，不易煮烂
鸡油不易消化
毒素比普通的鸡更多

其实，老母鸡不但肉质较硬，不易煮烂，还含有过多的鸡油，胃肠不易消化吸收，其中的营养元素也不容易被人体吸收。而且，由于生长的时间比较长，老母鸡体内积累的毒素比普通的鸡要更多。因此老母鸡不是补身体的最好食材。

Q2：土鸡蛋营养价值更高？

A：对！不然为什么人人“吃土”！

B：错！鸡蛋的营养高低取决于母鸡。

人们通常把在农家自然环境中的散养鸡所生的蛋称为土鸡蛋。农业部关于鸡蛋的标准只有无公害鸡蛋标准、绿色鸡蛋标准和有机鸡蛋标准，并无确切的土鸡蛋标准。

鸡蛋营养价值的高低完全取决于母鸡的健康状况，以及每日所喂食饲料的质量。中国营养学会专家顾问委员会曾经专门对“土鸡蛋”和普通鸡蛋的17种氨基酸含量进行测定分析，发现两者没有明显的差异，鸡蛋蛋白质、脂肪、微生物等营养成分也几乎没有区别。选鸡蛋，选新鲜的就好。



+ “燕窝滋补”也应理性对待、科学选用



因此对于久病体虚、羸瘦乏力、气怯食少等特殊时期人群，在专业人员的指导下正确食用燕窝能发挥它的滋补保健作用。但从它的营养价值来说却非常有限，性价比极低。

如果平时正常食用适量的肉蛋奶，加适度海产品，就足以获取燕窝能提供的一切营养价值。因此经济条件允许的情况下，对“燕窝滋补”也应理性对待、科学选用。

Q4：葡萄籽抗氧化，吃葡萄的时候连籽一起吃？

A：对！纯天然无添加。

B：错！直接食用无法吸收。

直接吃葡萄籽难以下咽，即使吞了下去，也多半穿肠而过，其中的“活性成分”很难被人体吸收。

葡萄籽中的确含有一种天然的低毒性抗氧化剂——原花青素，经吸收后在体内具有较高的生物学活性，可降低细胞内游离氧自由基，改善细胞氧化应激状况。

由于原花青素广泛存在于植物的皮、壳、籽中，而葡萄籽中的花青素则需要人工进行提取，但市面上售卖的产品又难保质量，其实，苹果皮、花生皮、蔓越莓等都具有一定的花青素含量，因此抗氧化的食物多种多样，只要均衡膳食即可。

Q5：吃猪蹄补胶原蛋白？

A：对！滋补美容，一“手”搞定。

B：错！猪蹄不含有优质蛋白。

考官解答：

随着年龄的增加，胶原蛋白流失，导致人们出现皮肤干燥、细纹、松弛等问题，衰老就会开始显现。很多爱美的小姐姐认为补充胶原蛋白的好办法是吃猪蹄。



但至今没有研究证明每天一个鸡蛋黄，会升高血胆固醇，或增加患心脏病的风险。《中国居民膳食指南（2016版）》已经取消了对于膳食胆固醇的限制。