

止咳、解酒、美容？

不存在的！白桦树汁99%都是水

□ 王韵歆 艾迪娜·木合塔 孙亮



一片森林里，白桦树上的水桶正在收集树汁。视觉中国供图

(约2%-3%)。

二是矿物质，钙(53mg/L，占每日推荐摄入量的8%)、钾(41mg/L，占每日推荐摄入量的1.1%)、锌(0.38-0.75mg/L，占每日推荐摄入量的4.7%-9.3%)、锰(1.01-2.76mg/L，占每日推荐摄入量的43%-120%)、铜(0.03-0.23mg/L，占每日推荐摄入量的2.3%-17.7%)等。

三是维生素，维生素C(0.25-5mg/L)、维生素B1(0.004-0.007mg/L)、维生素B₂(0.095-0.105mg/L)、维生素E(0.001-0.005mg/L)，含量远不及每日推荐摄入量。

研究表明，白桦树汁的营养成分可以在人体内被利用的不足40%。与椰子水相比，白桦树汁的糖分和电解质更

少，适合日常补水，但实际营养价值远低于宣传声称的水平，更多是“喝水”的替代品。

不能解酒，也不能美容

商家宣称白桦树汁能止咳、解酒、美容、护肝。

止咳祛痰？白桦树汁维生素C和有机酸(如乙酸)含量极低，无法达到抗炎所需的有效剂量，难以发挥药理作用。

解酒神器？多喝水能加速尿液排出，间接促进酒精代谢，但这与普通水无异，白桦树汁的微量营养成分对解酒贡献甚微。

美容护肤？白桦树汁对皮肤无刺

激，其中含有少量三萜类(如白桦脂醇)和酚类物质，体外实验显示这些成分有抗氧化、抗紫外线的作用。但需要注意的是，这些成分主要存在于树皮，汁液中含量极低，且口服后经消化吸收，能作用于皮肤的剂量微乎其微，难以产生实际的美容效果。

护肝心血管？研究发现，白桦脂醇和白桦脂酸可调节脂质代谢、改善酒精性肝损伤、增强抗氧化能力，但这些成分在白桦树汁中含量较低，远不如直接补充抗氧化剂有效。

清爽饮品，理性享用

白桦树汁凭借稀有感和营销包装，成为健康饮品市场的新星。它低糖低卡，带着森林气息，适合日常补水，但其实际营养价值有限，与“液体黄金”的营销称号相去甚远。历史上记载的药用价值(主要基于桦树皮)，以及现代研究揭示的潜在功效(多集中于树皮成分或实验室研究)，均不能直接等同于饮用白桦树汁的效果，喝白桦树汁难以实现“止咳解酒”或“美容养颜”。把它当清爽饮品，偶尔尝鲜即可，别迷信其“神效”。与其花高价追捧“网红水”，不如回归科学养生：多喝水、吃蔬果、规律作息。

[作者王韵歆系复旦大学公共卫生学院、营养研究院(筹)在读硕士生，艾迪娜·木合塔系上海交通大学医学院附属新华临床医学院在读本科生，孙亮系复旦大学公共卫生学院、营养研究院(筹)研究员]

这些粗粮竟是“升糖刺客”

□ 宋戈

在健康饮食的风潮下，粗粮成了控糖、减脂人群的首选。然而，并不是所有粗粮都有助于稳定血糖，甚至有些“伪粗粮”反而会让血糖飙升得更快！今天，我们就来揭开粗粮控糖的三大误区，帮你避开那些隐藏的“升糖刺客”。

粗粮=低GI？糯性粗粮或是“血糖炸弹”

很多人认为，只要是粗粮，就一定能帮助控糖。但实际上，食物的升糖指数(GI)不仅取决于种类，还和食物的淀粉结构密切相关。一些口感软糯的粗粮，由于其淀粉结构更易被消化，升糖速度甚至比精制米面还快。

黄米粥(GI70)根据它的糊化程度，其GI值并不比白米粥低。

糯玉米(GI70+)与甜玉米(GI55)相比，它的GI值更高，所以糯玉米也同样不适合糖尿病患者。

血糯米、黑糯米虽然营养丰富，但升糖快，需控制食用量。

粗粮打粉=营养？小心变成“糖水糊”

为了省事，很多人喜欢把粗粮打成粉冲糊喝，但打粉的加工方式会彻底改变食物的GI值。

完整的谷物需要消化系统慢慢分

解，而打成粉后，谷物的膳食纤维结构被破坏，淀粉颗粒消化吸收速度大幅上升。例如：糙米的GI值约为50-55，属于低GI食物，但制成粉后，由于颗粒更细小、表面积增大，淀粉更易被消化酶分解，GI值可能升至60-70。

影响GI的关键因素，一个是加工精细度：研磨越细的糙米粉，GI值越高；一个是烹饪方式：长时间加热或加水煮成糊状会进一步升高GI值。另外，搭配食物也会影响GI值：与富含蛋白质、膳食纤维或脂肪的食物(如豆类、蔬菜、坚果)同食，可减缓血糖上升速度。

另外，这些“精细化粗粮”要警惕：五谷杂粮粉(尤其添加糖的)、即食冲泡型粗粮饮品、膨化型杂粮脆片。建议大家优先选择藜麦、钢切燕麦等完整颗粒的粗粮，其保留的天然咀嚼感能有效延缓餐后血糖上升速度。

全麦食品=健康？小心“伪粗粮”陷阱

市面上许多标榜全麦、高纤的食品，实则是糖油混合物。例如：某些全麦面包/饼干，全麦粉含量可能不足30%，其余是精白面粉加大量糖和油。有些“全麦面包”靠焦糖色素伪装，实际纤维含量极低。

夹馅欧包/贝果：看似健康，但红豆

馅、奶酥馅含糖量惊人。一个夹馅欧包的热量可能比一碗米饭还高。

粗粮饼干：脂肪含量常超20%，热量堪比薯片。有些“高纤饼干”实际添加的是麦芽糊精，升糖快。

如何辨别真粗粮？一是看配料表：全麦粉、黑麦粉等应排第一位，尽量选择无添加糖(如白砂糖、果葡糖浆)、未加工或少加工的粗杂粮。二是尝口感：真全麦粗糙扎实，“伪粗粮”往往松软香甜。

粗粮可以无限量吃？过量同样升糖

很多人认为粗粮健康就可以放开吃，这是一个重大误区。粗粮也是碳水化合物，过量摄入同样会导致血糖升高，热量并不比精制谷物低多少。

建议每餐粗粮摄入量控制在主食总量的30%-50%(大致相当于半个拳头的体积)，同时搭配足量的优质蛋白质(如鸡蛋、鱼虾、瘦肉、豆制品等)与新鲜蔬菜，以实现营养均衡。

粗粮适合所有人？这些人群要谨慎

虽然粗粮对大多数人有益，但以下人群需要特别注意——

肠胃功能较弱者：粗粮膳食纤维可

能加重肠胃负担。

贫血人群：粗粮中的植酸可能影响铁吸收。

钙缺乏者：过量粗粮可能影响钙质吸收。

此外，糖尿病患者可以用血糖仪监测不同粗粮对自身血糖的影响。购买包装食品时，一定要仔细阅读配料表，不要被“全麦”“高纤”“无糖”等营销话术迷惑。谨记粗粮虽好，但只有科学食用才能真正发挥其健康价值，避开误区让你的粗粮选择为健康加分。

(作者系西安交通大学第一附属医院营养科营养师)



粗粮一旦被加工成糊状，其升糖指数(GI)会显著增加，不利于血糖稳定。AI制图