

这款爆火零食，有蒜就健康吗

□ 王艳丽

最近，一款名为“肝脆薯了蒜了”的网红零食在社交平台上爆火。它是猪肝、薯片、大蒜的创意组合——两层香脆薯片中夹着卤制猪肝和蒜片。这种看似“黑暗”的搭配，却吸引了不少网友尝试：三者口感融合，越吃越“上头”，网友直呼“绝配”。不过，吃这种零食，到底是给身体补营养还是添负担？

“肝脆薯了蒜了”的成分是什么

猪肝是动物内脏里的“营养小能手”，营养密度相当高。它不仅维生素A含量突出，铁、蛋白质、维生素B₂、维生素B₁₂和叶酸也十分丰富。

具体来看，每100克猪肝里约含6502微克维生素A，相当于成年女性每日推荐量的近10倍。要知道，维生素A是视网膜的“得力助手”，能帮着维护视力健康。

在补血方面，猪肝更是“一把好手”——每100克含铁23.2毫克，吃50克左右既能满足成年人一天的补铁需求，还有助于预防缺铁性贫血。其蛋白质含量接近20%，还是好吸收的优质蛋白。

相比之下，薯片是典型的“热量炸弹”，高油、高盐、高热量三样全占了。每100克市售薯片脂肪含量普遍超成人每日参考摄入量一半，钠含量多在700毫克以上。按世界卫生组织的建议，成



(来源:科普中国微信公众号)

人每日钠摄入量应低于2000毫克(约5克盐)，一份薯片钠含量就占近4成，这“隐形盐”可得当心。

至于大蒜，作为调味“点睛之笔”，含有的大蒜素，既能抗菌、抗氧化，还能帮着调节血脂。

人人都适合吃吗

猪肝是“营养与风险并存”，每100克猪肝的嘌呤含量达275毫克，属于高嘌呤食物。尤其是市售卤猪肝，每100克胆固醇高达469毫克，需警惕。

《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023)》明确成人每日维生素A最多能承受3000微克。50克猪肝的维生素A含量就快达到这个“安全红线”了。偶尔一次吃多，身体还能代谢掉；长期超量则存在中毒风险，出现恶心、头晕、看不清东西等症状，严重时还会伤肝。因此，高胆固醇、高血脂、高尿酸或痛风人群，建议尽量避免或严格限量吃猪肝，以防加重病情。

薯片藏着不少健康隐患，长期吃不仅容易因高油高盐诱发高血压、心

血管病，还可能增加胃癌、肥胖的风险。更让人担心的是，薯片在高温油炸时可能产生丙烯酰胺——这种物质被世界卫生组织列为2A类致癌物。即便是标着“非油炸”的薯片，烘烤时也可能浇不少油，仍需谨慎食用。而且薯片特别容易“不知不觉吃多”，一罐104克的薯片，可能追剧时顺手就吃完了。

大蒜虽好，但辛辣刺激胃肠道，因此胃肠敏感者需适量吃。

综合来看，“肝脆薯了蒜了”的嘌呤、胆固醇、脂肪、钠摄入呈叠加效应，从营养学角度看，健康风险远大于营养益处。

怎样吃更健康

《中国居民膳食指南(2022)》建议，食用动物内脏宜控制在每月2-3次。猪肝每次不超过50克；“肝脆薯了蒜了”每次食用不超过2-3组(每组含猪肝、薯片、大蒜)。

想吃得健康，可搭配黄瓜、西红柿、猕猴桃等低热量、富含钾和维生素C的蔬果，既能解腻，维生素C还能促进猪肝中的铁吸收；也可将薯片换成彩椒、西蓝花，与猪肝一起凉拌，清爽又营养。吃时别搭配海鲜、浓肉汤等高嘌呤食物，以减轻身体负担。

(作者系营养医学硕士、中国科普作家协会会员)

健康别交“智商税”：看完选购指南少走弯路

□ 周锦 王满生 徐中岳

近期，澳大利亚某知名保健食品因质量问题引发关注。随着相关中毒案例增多，澳大利亚药品监管机构已介入调查，这再次为保健食品安全敲响了警钟。从维生素、鱼油到益生菌，保健食品已成为许多家庭的“健康伙伴”——种类繁多、功能各异，既能补充营养又能调节身体状态，看似温和无害。但我们必须清醒认识到：保健食品并非绝对安全，不当食用仍会带来健康风险。如何让保健食品真正“保”健康，已成为公众健康素养的重要课题。

认清本质 保健食品≠药品

不少消费者容易混淆保健食品与药品，甚至盼着它能“包治百病”。这种误解不仅可能造成经济浪费，还会延误疾病治疗、损害身体健康。两者区别主要体现在三个方面。

一是用途不同：药品以预防、治疗、诊断疾病为明确目的，疗效和安全性需经严格临床验证，数据可查、标准清晰。保健食品本质是特殊食品，仅用于调节身体机能(如“增强免疫力”“改善睡眠”等)，不以治疗疾病为目标，其宣称功效多基于动物实验或小规模人

群试验，效果因人而异。比如维生素C能增强抵抗力，却无法治疗感冒，保健食品不能替代药物，盲目依赖只会错过最佳治疗时机。

二是安全标准不同：药品从原料筛选到最终上市，需经过多阶段临床试验与长期安全性评估，标准严苛，以保障治疗过程中的安全。而保健食品原料辅料来源广(如植物提取物、营养素等)，安全性评估侧重“日常食用安全”，极少像药品那样深入评估长期使用或特定人群(如老人、儿童)的潜在风险，部分安全问题易被忽视。

三是“身份标签”不同：药品以“国药准字”及批准文号标识，需注明是否为处方药或非处方药，精神类、麻醉类等特殊管理药品还需额外标注，列明有效成分、含量、用法用量、禁忌等，标签规范透明。保健食品包装必须印有国家市场监督管理总局批准的“蓝帽子”标志及批准文号(如“国食健注G+4位年代号+4位顺序号”)。这是其合法销售的“身份证”，代表产品通过特定功能和安全性审查。

科学选用 别让“保健”变“负担”

保健食品不是“万金油”，也非“越

多越好”，科学选择是关键。不同人群应按自身状态精准补充：中老年人可关注钙与维生素D，预防骨质疏松；长期熬夜或高压工作者可适配维生素B；痛风患者避开高嘌呤产品；孕妇选择补充品前必须咨询医生。健康的普通人靠均衡饮食即可满足营养需求，盲目补充反而加重肝肾负担。

面对琳琅满目的保健食品，很多消费者会眼花缭乱，其实学会解读标签就能有效避坑。营养成分表和配料表是看懂功效的“密码”，比如选择“增强免疫力”类产品，要重点关注乳铁蛋白、益生菌等功效成分的具体含量，而非轻信模糊宣传。同时要警惕两类产品：一是成分不明的“三无”产品，二是宣称“抗癌”“逆转衰老”等超出法定范围的夸大宣传。选购时，应优先确认“蓝帽子”标志与批准文号，多参考权



保健食品“蓝帽子”标志。视觉中国供图

威机构指南，别被广告噱头误导。

还要记住，健康的核心是良好的生活方式，而非依赖保健食品。补充膳食纤维不如每天吃300-500克新鲜蔬菜；改善睡眠先减少熬夜；控制体重靠适度运动搭配合理控制热量。真正的健康，源于规律作息、均衡饮食、适度运动和良好心态的“四位一体”，保健食品最多只能作为补充，不能替代核心养生行为。

(作者周锦系广东药科大学医药商学院硕士研究生，王满生系中国农业科学院麻类研究所副研究员，徐中岳系广东药科大学医药商学院副教授)