断食+绿汁，明星式养生靠谱吗？

专家：不建议普通人尝试

“有爱的人榨出来的汁是奶味的。”“有意饿自己，控制欲望，才能重获幸福的能力。”喝绿汁、吃全素、定期断食，某明星的养生理论在社交媒体备受欢迎，还有不少忠实追随者。

那么，明星推荐的这些养生方式到底靠不靠谱，适不适合普通人？来听听营养科专家金晖的说法。

“有爱的人榨出来的绿汁是奶味的”？

亲历：味道很奇怪，喝两口快吐了

750克芹菜+一根胡萝卜+一把紫苏叶，近日南京市民张女士就是按照这样的食谱亲手榨汁，本是为了养颜瘦身，然而现实有点打脸。她说：“一股芹菜味，还有一股紫苏味，再混合在一起，非常难喝，喝两口就快吐了。”

而在这位明星分享的养生视频中，她还特别强调，“早上第一杯绿汁一定要滤渣，这样叶绿素、维生素等营养物质能快速抵达小肠，方便排便，等15-20分钟后，再喝第二杯蔬菜+水果露，不去渣，蔬菜配上水果能减缓升糖速度”。

搜索这位明星分享的养生视频，你会发现普通人难以理解的“专业术语”频出，如携带个人生物信息、叶绿素快速抵达小肠等。那么，她所分享的内容真的科学健康吗？

“‘用手榨绿汁会携带个人生物信息’的说法并没有任何科学依据，普通人在榨果蔬汁时，首先要保证食材新鲜以及制作过程的环境卫生。”金晖表示，绿汁会喝出奶味，可能是受到心情影响，比如人心情好的时候，喝一杯绿汁可能会觉得香，而心情差的时候可能会觉得很苦。其次，每个人口味不一样，有些人会更偏爱蔬菜的味道，有人却难以接受。

对于该明星所提倡的果蔬汁养生法，专家还特别提醒要注意这三点：第一，早晨喝第一杯绿汁充当白开水补充水分没有问题，但切忌用水果替代蔬菜，因为蔬菜的果糖含量较少；第二，水果+蔬菜露作为早饭，一定要控制好水果的量，因为水果出汁量低，控制不好水果量，含糖量就可能超标；第三，直接喝和咀嚼存在一定的差别，人在咀嚼食物的过程中，口腔当中的酶就开始起作用，而一下子喝下去，迅速到达肠道，果糖等浓度相对来说就会高，瞬间就可能刺激胰腺分泌胰岛素。因此，不建议普通人长期喝果蔬汁尤其是当主食。

“连续四天断食，眼睛更亮精神更好了”？

提醒：普通人不要尝试，当心再喂养综合征

爱吃“草”的这位明星不仅提倡吃素食，还会定期分享自己的断食法。在一期Vlog中，她自称已经断食4天，头脑清晰，能量满满，不仅心情好感觉眼睛也更亮了。在提及断食的方法时，她称，一般断食只喝水，不过这次担心工作量大，头两天喝了2000毫升西芹汁。从时间体验来说，一般第一天最难熬，断到第三天就开始感觉舒服，五天以上效果更好。

断食，与轻断食有所不同，一般只喝水不吃任何东西，人需要忍受饥饿，凭借着意志力才能坚持下去。这样的养生方式虽有不少铁粉追随，但也引起了不小的争议，不少网友表示太极端了。

“这种断食法，普通人不要尝试。肥胖伴随代谢疾病人群也要在营养师或医生的指导下进行，其次还要当心再喂养综合征。”金晖表示，再喂养综合征是指经过长期饥饿或营养不良，重新摄入营养物质后出现以低磷血症为特征的电解质代谢紊乱及由此产生的一系列症状。往往断食一段时间后，如何再进食才能恢复机体的正常状态，这个问题更显著。同样，这也需要在专业人士的指导下进行。

而对于长期吃素的做法，金晖提醒，从营养学角度来说，并不推荐普通人坚持这样的饮食习惯。人体需要摄入7大营养素：蛋白质、脂类、碳水化合物、维生素、矿物质、水、膳食纤维。现在因为肥胖人群偏多，临床上经常讲营养过剩，但还要注意另外一种营养不良，叫营养失衡，而长期吃素的人就有可能因摄入食物的单一性造成营养不均衡。

“碳水化合物长期摄入不足，人会容易脱发，还可能影响女性月经；蛋白质长期摄入不足，肌肉会流失，也会导致免疫力下降，很难抵御疾病侵害；以及人们担心的脂肪，其实也有很多作用，比如人的性腺激素、垂体激素等主要来源是靠胆固醇。”她补充道。

王梦航

维生素C，选“天然”还是“合成”？

说起维生素C，很多人都会认为它是个好东西。含维生素C的食品也不少，维生素C饮料、糖果、果汁……很多商家都会强调维生素C的作用，大到对抗心血管疾病，小到感冒、口腔溃疡，甚至美容护肤，维生素C都能发挥重要作用。

近些年，各种维生素C产品也成了市场上的宠儿，然而，问题来了！市面上很多商家竭力推崇的天然维生素C，小小一瓶就上百元，跟不起眼的几元钱一瓶的维生素C，到底有什么区别？与合成维生素C相比，天然维生素C真的更好吗？

维生素C有什么作用？

维生素C可能是我们平时听到最多的一种维生素，很多产品也会特别强调维生素C的重要性。

维生素C也叫“抗坏血酸”，是人体不可或缺的一种营养成分，对人体健康确实非常重要，人体一旦长期缺乏维C就会导致坏血病，引起牙龈出血、牙齿脱落、皮肤问题，严重时会危及生命。几百年前的大航海时代，很多海员出海后经常死于一种疾病——坏血病，后来发现就是因为缺乏维生素C，所以维生素C也被人们称为“抗坏血酸”。

维生素C是水溶性的。如果摄入多余的维生素C，就会通过我们的尿液排出体外。

我们需要补充维生素C吗？

从调查数据来看，我国65岁及以上居民平均每天维生素C的摄入量是71.8毫克，中位水平为59.5毫克/天；18-35岁成年人平均每天的维生素C摄入量是56.41毫克/天。而我们的健康推荐量是100毫克/天。

可以看出，我们很多人存在维生素C摄入不足的问题，主要原因还是水果、蔬菜吃得不够。之前柳叶刀一项研究说我们的饮食问题，其中一个就是水果吃得不够。

所以，大家每天适量吃点维生素C没有坏处，甚至是益大于弊。毕竟维生素C是水溶性的，安全性还是比较高的，而且也便宜。

天然VS合成，有多大不同？

市场上维生素C产品很多，有的两三元一瓶，有的两三百一瓶，两三百一瓶的通常说自己是天然的，更好。那么，天然维生素C和人工合成维生素C，真的有区别吗？天然维生素C真的更好吗？

其实，从人体补充维生素C的角度，天然维生素C和人工合成维生素C没有区别。

首先，从结构上来说，天然维生素C和人工合成维生素C的化学结构完全一样，二者只不过是来源不同。天然维生素是从植物中提取的，合成维生素是人工合成的。

不少人会认为人工合成的会用到各种化学试剂。其实，从植物提取维生素C也要用到各种化学试剂，而且维生素C也是化学物质，我们人体也是由各种化学物质组成的，水、氧气、二氧化碳等等所有物质都是化学物质。大家不用对化学物质过度恐慌，它无处不在，也是人体组成必须。

其次，从作用来看，天然维生素C与人工合成维生素C的作用完全相同。维生素C本身就是一种化学物质，无论是化学合成的、发酵生产的还是从天然食物中提取的，只要结构一样，作用就完全一样。

有研究对天然维生素C和人工合成维生素C的作用进行分析对比，结果是天然维生素C和人工合成维生素C对人体的营养作用没有区别。

实际上，天然维生素C和人工合成维生素C最大的区别是价格。天然维生素C一般卖得贵一些。在此想提醒大家，千万别花冤枉钱。

如何补充维生素C？

1.多吃新鲜的蔬菜水果

按照膳食指南的建议，每天吃500克蔬菜、250克水果，就可以获得足够的维生素C。比如柿子椒、芥蓝、豌豆苗、菜花等蔬菜，酸枣、冬枣、猕猴桃、山楂、草莓等水果，维生素C的含量都很丰富，平时不妨多吃一些。

而且，蔬菜和水果不仅含有维生素C，还含有类胡萝卜素、维生素E、B族维生素、铁、锌等多种微量元素，很多营养学研究都发现，多吃蔬菜水果能降低心血管疾病、糖尿病等很多慢性病的风险。

2.适当吃维生素C补充剂

如果担心吃果蔬补充的维生素C不够，可适当吃点维生素C补充剂。

如果你平时确实没有条件吃蔬菜水果，或者吃得不够，每天可吃100~200毫克维生素C补充剂。天然维生素C和人工合成维生素C其实没有区别，想要补充维生素C，两三元一瓶的维生素C就可以了。

值得注意的是，无论是天然维生素C还是合成维生素C，都不是补充得越多越好。成年人每天最高摄入2000毫克维生素C是可以耐受的，如果长期吃这么大剂量的维生素C，会增加泌尿系统结石的风险。

科普