2026.11.11 星期三
责编：许媛 美编：唐龑
现代快报+

伪装成健康食物，芝麻糊竟是血糖刺客

喝错了反而更饿，血糖还飙升



大冬天的来碗芝麻糊，热乎乎、香喷喷的，喝下去整个人都暖了。很多人还觉得特别养生，比如补气血、养头发、还顶饱。其实，芝麻糊不是养生水，有的是坚果糊，有的却是糖糊。喝对了补充VE、钙、优质脂肪，喝错了越喝越饿、越喝越馋，血糖还飙升。

芝麻含量	能量 kcal/100g	蛋白质 g/100g	脂肪 g/100g	碳水 g/100g	纤维 g/100g
100%	591	22.1	50.7	7.1	12.9
>27%	450	18.7	25.9	30.6	10.6
34.6%	486	21.3	27.6	32.3	13.1
18%	434	17.9	18.2	43.7	11.8
24%	396	18.4	20.8	44.7	10.7
35%	491	17.6	22.9	53.5	-
-	413	6.9	12.5	67.6	-
-	410	11	9.1	67.6	5.4
≥18.5%	400	6.6	10	70	-
18%	416	6.8	9.3	73.9	3

芝麻糊是高能量食物，喝多了肯定容易胖

特别补钙？

黑芝麻的钙含量确实很亮眼，780毫克/100克，差不多是牛奶的近8倍，纯芝麻糊的钙含量有的更是高达1010毫克/100克。但是含量高，不等于吸收就一定高。

芝麻里的草酸、植酸，会影响钙的吸收。有研究专门做过不同食物钙生物利用度的比较（动物实验），结果显示：芝麻里的钙属于中等水平，就是利用率一般。

还有一个很现实的问题：黑芝麻的能量很高，559千卡/100克，脂肪46.1克/100克。

如果大家想把芝麻糊作为主力补钙，大概率钙还没补多少，能量先超标了，这对控体重真的不友好。所以，更建议大家把芝麻糊当作补钙的一个辅助来源。

如果是纯黑芝麻糊，建议每天吃15~20克，既能贡献一两百毫克钙，还能补充适量不饱和脂肪酸、维生素E和膳食纤维，又不至于把能量一下子堆上，至于主力补钙还是交给纯牛奶、无糖酸奶、豆制品和绿叶菜吧。

如果是黑芝麻谷物粉，补钙能力往往会打折，这是因为谷物和坚果里，钙的主力基本就是芝麻，一旦芝麻被稀释，钙含量就跟着掉。

减脂期能不能喝？

能喝，但要喝得明白。

芝麻糊最容易让人悄悄胖的原因是它太顺口了，又香又滑，几乎没有咀嚼成本，喝小半碗不过瘾，很容易再来一碗。

市面上热卖的10款芝麻糊中，有100%纯芝麻糊，也有芝麻含量不等的芝麻谷物糊。结果很一致：它们每100克能量基本在400千卡以上，这按照《中国居民膳食指南》的标准，妥妥的高能量食物，喝多了肯定易胖人。

还有一个更隐蔽的坑就是，很多人把芝麻糊当作额外加的一点养生，结果早餐照吃包子、面包，再来一碗芝麻糊，这样能量太容易超了。

所以不胖人的吃法是，把纯芝麻糊当作坚果，就吃10克左右。如果是碳水含量高于50%的芝麻谷物糊，可以当作主食，每次吃25克左右，再搭配几十克低升糖的主食比如燕麦米、荞麦面，不过不管吃多少，都要搭配1~2拳头的蔬菜，1拳头的优质蛋白，这样营养更均衡，也更顶饱。

真的会让血糖飙升？

会不会升糖，要看买的是哪种类型的芝麻糊。

如果买的是芝麻谷物糊，且芝麻含量很低，比如有的产品芝麻只是≥12%，配料表第一位是大米、第二位还是白砂糖——那单独喝它，血糖确实更容易升得快、升得高。

原因也不复杂：谷物打成粉、冲成糊，颗粒更细、糊化更充分，消化酶更容易下口，所以餐后血糖来得更快。再叠加白砂糖，就更像糖水糊了。

乌发、养发靠不靠谱？

扫兴且负责地说：芝麻糊不能保证乌发，也不能单靠它把掉发救回来。

掉头发跟营养关系最密切的是蛋白质和铁。蛋白质长期不足、铁缺乏，都可能带来易掉发。还有一个特别常见的诱因是：快速减重。掉秤太猛身体就把头发当成非刚需，先省掉它。营养不足会掉头发，营养过剩也会，维生素A、硒补过量，掉发风险就高。

至于白头发，它本质上是毛囊黑色素细胞功能衰退，多数情况是遗传、年龄和氧化应激等多因素综合导致的。

事实上，与其指望喝黑芝麻糊补所谓抗氧化成分黑色素，来抵抗氧化应激，不如多吃点儿紫甘蓝、吃点蓝莓。从和“早白”相关的一些营养素看（比如维生素B12、铁、铜、叶酸、维生素D），黑芝麻也不是特别突出的那一个。

所以，别指望喝黑芝麻糊拯救掉发和白发，真正决定头发状态的，是别节食减肥，蛋白和铁等关键营养别长期缺，还有睡好觉，梳理好自己的压力。

该买什么样的？

这里给大家一句最省心的挑选口诀：黑芝麻/黑豆越靠前越好，糖越靠后越好；最好不加糖，或者用代糖。

比如有些低GI的黑芝麻谷物粉，配料表前三名就是黑芝麻（≥34.6%）、黑大豆、黑米；有的产品前三名是黑芝麻、黑米、糙米——整体蛋白和脂肪更高，喝起来更顶饱，血糖也更稳。

另外，要警惕“无蔗糖陷阱”：很多产品包装上写着无蔗糖，让人误以为是“无糖”。但配料表用的却是葡萄糖、麦芽糖浆、麦芽糊精、果葡糖浆、海藻糖等作为甜味来源，它们依然是高升糖的添加糖。很多还添加了较高的果糖，虽然果糖对血糖的影响较小，但并不代表果糖更健康，吃多了对肝脏的负担很大，也会升高尿酸水平。如果实在挑不好，可以认准低GI。

图文据科普中国

“山里红”莫贪吃，有人空腹吃出鸡蛋大胃结石

医生提醒：别拿“山楂助消化”当放开吃的理由

现代快报讯（记者 严君臣 李子璇）“避雷小山楂，家里先后两个人吃中毒了”“经过高速服务区买到了毒山楂”……最近一段时间，有多名消费者称，自己吃了“山里红”品种的山楂后，出现呕吐、剧烈胃痛等症状，就医后查出胃结石。还有网友称，吃山楂后长出比鸡蛋还大的胃结石。医生提醒，山里红口感虽好，要是空腹大量食用，容易“滚雪球”般形成植物性胃石，吃的时候一定要注意。

现代快报记者在社交平台搜索发现，近期有多名网友在吃了山里红山楂后，出现不良反应。11月10日，刘女士（化姓）跟记者分享了自己的经历。10月28日，她早上空腹吃了10来个“山里红”，微微感觉不舒服，第二天开始明显产生不适感，嗳气反酸，夜里难以入眠，甚至睡着了也会疼醒，症状持续。31日，她到医院做了胃镜检查，发现一个3×6厘米的食物块。诊断结果显示，为胃石症、胃角溃疡等，结石比普通鸡蛋还大。



左边山楂，右边“山里红” 视频截图

“本来医生建议住院治疗，因为家里实在有事走不开，选择了吃药治疗。又根据网络上给的建议，配合可乐消化结石，两个小时之内‘狂喝’4瓶可乐。”刘女士说，后来症状逐渐缓解，现在已经好多了，可能因为溃疡还没有痊愈，目前偶尔会有拉扯般的疼痛感，好在基本不影响生活。

据了解，这类个头小巧、口感偏甜不酸的山楂常被作为零食或水果拼盘售卖，常见于糖葫芦、糖球、山楂糕等。但在货架和价签上，往往不会特别做出“不宜空腹多食”的风险提示，导致很多消费者购买食用后才发现“踩雷”。

针对消费者的困惑，淮安市中医院临床营养科主任严红表示，门诊常有人把山楂和“山里红”混为一谈。严红解释，两者是“原种与变种”关系：普通山楂果小皮薄、酸度高，多入药或代茶饮；“山里红”果大肉厚、酸涩感轻，多用于加工糖葫芦、果丹皮。虽然“山里红”口感好，但其果胶和有机酸含量高，在胃酸环境下极易与食物残渣结合，滚雪球般形成植物性胃石。“不酸”的口感，反而容易让人放松警惕，一次吃下十几、二十几颗，导致“中招”。

扫码看视频

医生提醒

山楂和“山里红”均不能空腹及大量食用，尤其不能与浓茶、高蛋白食物同食；胃溃疡、反流性食管炎、胃炎急性期患者，以及服用抗凝药（如华法林）的人群应慎吃。对于民间流传的“喝可乐碎石”偏方，医生强调，自行大量灌可乐不仅难碎大结石，反而可能撑胀胃腔，加重病情，必须在医生指导下进行。

“鲜果一天3到5颗、约50克足够了，干品常规9到12克。”严红呼吁，千万别拿“山楂助消化”当放开吃的理由。