



巴西莓粉、羽衣甘蓝、姜黄、奇亚籽……一段时间以来，一批被称为“超级食物”的产品在市场悄然走红，频频成为社交平台热议的话题。这些“超级食物”究竟是真正的营养担当，还是一场以健康为名的营销？为此，记者采访了北京营养师协会理事、注册营养师顾中一。



# “超级食物”网红标签下的真相

本报记者 王美华

## “超级食物”到底是什么？

在北京市朝阳区的一家超市内，各类以“超级食物”为特色的商品琳琅满目。货架上整齐摆放着羽衣甘蓝混合果蔬汁、奇亚籽燕麦片、卡姆果粉等产品。导购员介绍，最近这类食材特别受欢迎，很多年轻人来买。正在选购燕麦片的顾客小雨就是其中之一，28岁的她就职于一家互联网公司，“平时吃饭主要靠外卖，长时间盯着电脑，总感觉身体处于‘亚健康’状态。”最近，她在社交媒体上常刷到博主推荐“超级食物”，“听说这类食物能抗氧化、抗衰老，就想试试，虽然（它们）不便宜，就当是为健康投资吧。”

那么，究竟什么是“超级食物”？

顾中一介绍，这一概念源于西方，在营养学中并没有统一的科学定义或标准，通常被描述为营养密度高，富含抗氧化剂、维生素或矿物质的食物。实际上，它更像一个营销概念——商家为迎合消费者追求健康、愿意为此支付溢价的心理而打造出的标签。有调查显示，消费者往往愿意为带有健康声明的食品支付更高价格，这也正是食品行业积极推广“超级食物”的重要动力。顾中一举例说，像菠菜这类营养密度很高的食物，由于太常见，反而不在典型的“超级食物”之列。

所谓的“超级食物”通常在哪些方面表现突出？

一方面是一些常见营养素含量较高，比如维生素C；另一方面，这类食物往往富含花青素等抗氧化成分。”顾中一分析，还有些食物具有特殊性，例如藜麦的蛋白质含量约为14%，高于普通大米。

记者随机采访发现，不同消费者对“超级食物”态度并不相同。上海的张女士是这类产品的忠实拥趸，她的厨房里常备着羽衣甘蓝粉、巴西莓粉和甜菜根粉，“没时间好好吃饭的时候，冲一杯羽衣甘蓝粉，心理上会觉得补充了膳食纤维和抗氧化剂。”有消费者质疑：“我试过一阵，感觉并没有说得那么神奇，价格却贵了不少。”还有消费者持观望态度。刚尝试过奇亚籽的孙女士说：“我会看成分和产地，偶尔吃一吃。如果价格合适、方便食用，会考虑纳入日常饮食，但不会盲目跟风。”

## “超级食物”神奇在哪？

当前，网络流行的“超级食物”有哪些？它们是真的具备传闻中的营养价值？顾中一对此进行了梳理与点评——

### 羽衣甘蓝：

营养价值确实较高，富含维生素K、维生素C以及钙、铁等矿物质，同时含丰富的抗氧化物和膳食纤维。例如，羽衣甘蓝的钾含量（395mg/100g）较为突出，膳食纤维（3.2g/100g）在蔬菜中也属较高水平，特别是胡萝卜素、叶黄素和玉米黄质等营养素含量较高。不过，羽衣甘蓝在国内价格偏高。

### 巴西莓粉：

具有较强的抗氧化能力，但与其他莓类浆果相比，功效并不突出。如果期待依靠食用它来实现“冷白皮”、减肥或抗衰老等效果，并不现实。

### 甜菜根：

比较特殊，成分和其他的绿叶菜比较接近，都是钙、铁、维生素A原含量比较丰富，但它含有一些抗氧化成分，比如甜菜碱等，对肠道健康具有一定益处。

### 藜麦：

是一种优质粮食，可作为植物蛋白的来源，但它和大豆比没有什么优势。相比之下，燕麦等常见谷物不仅膳食纤维丰富、价格更为亲民，对血糖调控也更为友好，是日常饮食中更经济合理的选择。

### 蓝莓、蔓越莓：

这类浆果富含花青素等抗氧化成分，有助于大脑和心血管健康。但实际上，多数呈现深紫或黑蓝色的植物性食物均含有花青素，因此日常食用紫甘蓝、桑葚等常见果蔬，同样可摄取此类营养成分。

### 奇亚籽：

经水浸泡膨胀后，有助于延缓胃排空，但食用时需注意充分补水。其实，通过日常摄入杂豆饭等食物，同样可以方便地补充膳食纤维。

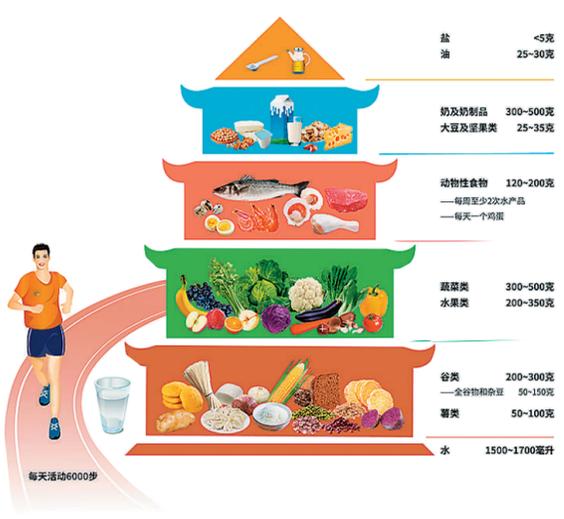
值得注意的是，虽然奇亚籽富含Ω-3脂肪酸，但在体内转化为DHA（人体所必需的一种多不饱和脂肪酸）的效率很低，远不如直接摄入鱼类或鱼油制品。

### 姜黄粉：

这类食物整体营养密度较高，具有一定健康益处。如果经济条件允许，在保持均衡饮食的前提下适当食用，或可起到锦上添花的作用。关键在于，不应单纯依赖这些所谓“超级食物”来维持健康。

顾中一提醒，不必过度“神化”某种单一食物的功效，毕竟健康取决于整体饮食结构，而非依赖某种“超级食物”。营养学强调“没有不好的食物，只有不健康的膳食方式”，因此更应关注膳食模式的均衡，例如参考膳食宝塔的推荐，或遵循地中海饮食等科学饮食原则。此外，部分消费者还可能陷入一种“心理安慰”误区——以为在奶茶中添加奇亚籽，就能抵消不健康饮食的影响。他强调，这种想法并不可取。

## 中国居民平衡膳食宝塔(2022) Chinese Food Guide Pagoda(2022)



中国居民平衡膳食宝塔(2022)

图片来源自中国营养学会官网

## 普通人应该怎么吃？

是否有些特殊人群需要摄入“超级食物”？

顾中一认为，一般人群无需刻意追求“超级食物”。如果确实存在营养摄入不足，可考虑选用特殊医学用途配方食品或复合维生素矿物质补充剂，以帮助实现饮食均衡，而不必依赖所谓的“超级食物”。某些特定人群可以在医生或营养师指导下适当选择相应食物，例如，素食者如果不吃鸡蛋奶，可以通过食用藜麦补充蛋白质，借助奇亚籽获取部分Ω-3脂肪酸，并选用特定菌藻类食物补充维生素B；不含麸质的藜麦对乳糖不耐者是一个不错的选择。

“虽然某些食物在特定情况下具有健康益处，且有一定研究证据支持，但它们并不能替代正规治疗。”顾中一提醒，例如，蔓越莓汁在预防部分泌尿系统感染复发方面有一定帮助，姜黄可能在一定程度上能缓解关节炎疼痛，但它们都不能替代药物治疗，患者仍需遵医嘱接受规范治疗。

还有人问，粉剂、胶囊等补充剂与完整新鲜食物相比，在营养吸收与安全性上有什么不同？

“一般来说，完整新鲜的食物仍是首选。”顾中一说，某些经过提取的补充剂或许能提高特定成分的吸收率，但剂量过高可能带来健康风险。此外，补充剂往往缺乏天然食物中复杂的营养素组合及其协

同作用，因此科学证据通常仍支持通过均衡饮食获取营养。部分经过临床试验验证的产品，在特定需求下可能更为可靠。

如果想尝试“超级食物”，消费者应如何正确选购相关产品？

“选购时首先应明确自身需求。”顾中一表示，总体来说，植物提取物类产品不倡导购买；阅读配料表时，应警惕糖、水果干等成分排名靠前的产品；使用时，应将其作为膳食的补充而非替代正餐，且不应超过推荐摄入量。目前，国内对虚假宣传监管比较严格，公开平台上的夸大宣传相对有限。消费者需要特别留意各类私域渠道的推荐，凡是涉及疾病诊断与治疗的建议往往不可靠，对此保持警惕十分必要。

有哪些易获取且营养价值较高的日常食物？顾中一列举了几个例子——

**燕麦：**价格低廉，降血脂、控制血糖效果良好。

**大豆：**能提供优质蛋白，还含有大豆异黄酮、膳食纤维等。

**西兰花、菠菜、大白菜等十字花科蔬菜：**富含异硫氰酸盐、维生素C等多种营养素，营养价值很高。

**鸡蛋：**性价比高，富含优质蛋白及维生素D、维生素A等。

**茶与咖啡：**含多种抗氧化成分，其效果不亚于许多膳食补充剂。

顾中一提醒，依赖单一食物无法获得健康，正如一名优秀球员难以让整支球队脱胎换骨。只有通过科学搭配、均衡多样的饮食，才能构建真正有益健康的膳食模式。

## 前沿探索

2025年3月6日，空军军医大学西京医院团队完成亚洲首例、世界第5例基因编辑猪-终末期肾病患者异种肾脏移植手术。

2025年11月23日，这位亚洲首例异种肾移植患者接受了移植肾切除手术。至此，这颗基因编辑猪的肾脏，在患者体内工作261天，标志着中国异种移植技术取得重大突破。

异种移植，是啥医学“黑科技”？

“异种移植，是指将动物器官移植给人类。”西京医院团队成员、中科院院士窦科峰告诉记者，“作为一门新兴交叉学科、一项复杂系统工程，异种移植是当今全球医学研究的前沿领域。”

器官移植，是20世纪最令人瞩目的医学成就之一。经过多年发展，已成为目前治疗终末期器官衰竭的最有效治疗方式。然而，器官短缺问题限制了移植技术发展，成为世界性难题。

据统计，全球每年约有200万人需要接受器官移植，能等到合适器官的不足10%。

2002年，世界首例关键基因敲除(GTKO)克服了超急性排斥反应的基因编辑猪诞生，异种器官移植领域取得了一系列突破性进展。近年来，经历了“猪-非人类灵长类动物”“猪-脑死亡受者”的探索后，部分器官的异种移植已进入“猪-临床器官衰竭患者”阶段。

“如今，全球已完成20余例猪大器官的人体移植，涉及心脏、肾脏、肝脏、肺四大器官。”窦科峰介绍，在该领域，中、美两国研究水平居世界前列。

目前，心脏、肾脏的异种移植，已经进入“临床阶段”（猪-临床器官衰竭患者移植）。此方面，美国科研团队处于世界领先水平。

异种移植的临床研究，早期以心脏为先。美国曾开展2例心脏移植临床案例，目前仍处于深入探索阶段。中国国内尚未开展异种心脏移植的亚临床、临床研究。

肾脏移植的功能机制相对单一，因此当前异种肾移植探索较多。2024年3月起，美国先后完成4例“基因编辑猪-临床器官衰竭患者”肾移植。中国西京医院团队完成了全球第5例移植。

相较于异种心脏、肾脏移植，异种肝、肺移植面临更高的技术挑战，目前均处于“亚临床阶段”（猪-脑死亡患者移植）。此方面，中国科研团队处于世界领先水平。

2024年，西京医院团队成功将一只多基因编辑猪的肝脏，以“辅助方式”移植到一位脑死亡患者体内。在终止研究前，移植肝脏持续正常工作10天。这是全球首例猪肝移植到人体内的案例，相关研究成果发表于《自然》杂志。

2025年1月，该团队更进一步，成功将基因编辑猪的肝脏“原位植入”到一位脑死亡患者体内，探索猪肝脏能否对人体肝脏实现“完全替代”。

“手术切除受者自身肝脏，用猪肝‘原位替换’人肝，在国际上尚属首次。”窦科峰说，该研究是异种肝移植领域的一次重要尝试，说明“利用猪肝完全替代人肝功能是异种肝移植领域的最终目标。”

在异种肺移植方面，去年，广州医科大学附属第一医院团队，将猪左肺移植到一名脑死亡患者体内，移植肺维持通气与气体交换功能9天，其间未发生急性排斥反应，同步病原学监测也未发现活跃感染迹象。该异种肺移植，同样属世界首例。

“作为‘新生事物’，异种移植的研究还有很长的路要走。我们要审慎规范发展、抢抓时代机遇。”窦科峰说，“中国团队将继续深入探索，为人类健康福祉贡献一份力量。”

## 啥是异种移植？

本报记者 高炳

## 中国建成全球最大传统医药服务体系

本报北京1月29日电(记者王美华)增补90个神志病、儿科、妇科等领域国家中医优势专科，推进中医康复中心和中医医院康复科建设；开展中医优势病种按病种付费试点并发布57个适宜按病种付费的中医优势病种目录；新遴选15个城市开展第二批中医药传承创新发展示范项目……记者从2026年全国中医药局长会议上获悉，过去一年，中国中医药服务体系持续扩容提质，高质量服务供给显著增强。

会上公布信息显示，2025年，我国聚焦重大疑难疾病开展212个中西医结合临床协作项目；建设首个中医药诊疗服务方向的国家人工智能应用中试基地，推进12个“数智中药”试点项目建设；推动发布11项中医药国际标准，中医药影响力持续扩大。

同时，中医药人才队伍更加壮大。2025年，我国建设73家中医规培实践

技能考核基地，2.2万余人通过中医规培结业考试；遴选54名岐黄学者培养项目人选、500名全国中医临床优秀人才研修项目人选、104名青年岐黄学者培养项目人选。

国家中医药管理局局长余艳红在会上表示，“十四五”时期，中国高水平实施中医药振兴发展重大工程，建成了世界上最大的传统医药服务体系，中医类医疗卫生机构数、医院数、总诊疗人次次数分别比“十三五”末期增长43.3%、16.7%、58.9%。

2026年是“十五五”开局之年。据了解，2026年，我国将编制印发中医药振兴发展“十五五”规划等一批专项规划；实施医疗卫生强国工程中医药行动方案，推动县级中医医院牵头组建紧密型县域医共体；实施综合医院中西医协同能力提升行动，探索重大疑难疾病中西医结合临床中心建设。

## 福建泉州织密社区心理健康服务网——

### “疏心小站”成安心角落

林凯豪

走进福建省泉州市晋江市池店镇状元里社区，一处名为“疏心小站”的温馨空间，正成为居民们放下疲惫、倾诉心声的安心角落。这是泉州市委社会工作部牵头推进心理健康服务深入基层的生动写照。

据市委社会工作部相关负责人介绍，泉州市通过开展“六个一”行动，着力构建覆盖广泛、便捷可及、专业规范、运行有效的社区心理健康服务网络。“六个一”行动包括：建好一个社区心理疏导服务阵地、完善一个心理健康服务专家库、开展一场社区工作者心理健康服务能力提升培训、发展一支心理健康领域社会工作专业队伍、用好一个心理援助热线。

泉州市充分整合社区现有资源，在“党建+”邻里中心、便民服务站等场所嵌入心理服务角。这些服务角注重实用、氛围轻松，并通过错峰延时开放、线上预约等方式，最大程度满足居民的日常需求。在鲤城区金山社区，退休教师王阿姨养成了每周三下午到“邻里心语角”坐坐的习惯。“泡杯茶，和志愿者聊

聊天，再做个放松训练，回去接孙子都觉得心情更好了。”她说，这个角落已经成为她调节情绪的“心灵加油站”。

服务落地，人才是关键。据介绍，泉州市委社会工作部联合市卫生健康委，构建市、县两级心理健康服务专家库，联动专业机构与公益力量，建立起“基层点单、县级统筹、市级协调”的精准服务模式。洛江区后埔社区通过居民点单，邀请市心理协会专家开展“情绪管理”专题讲座，现场反响热烈。“专家讲得接地气，教的放松方法很实用。”居民李女士说。

与此同时，泉州积极培育本土力量，将心理健康服务能力纳入社区工作者和社会工作专业人才的必修课。截至目前，全市已举办社区心理健康服务专题培训班22场，覆盖社区工作者超3000人次，有效提升基层工作人员心理问题识别与纠纷化解能力。丰泽区铭湖社区党委书记、居委会主任黄培纯表示：“这样的培训很有必要，不仅让我们多掌握一项服务群众的专业技术，还能帮助我们做好自我心理调适，在快节奏的工作中找到平衡。”

## 户外运动 快乐成长

1月28日，在安徽省合肥市宿州路幼儿园教育集团森林城分园，小朋友们正在进行七彩滚筒多人协力车运动。

赵明摄  
(人民视觉)

