



大快朵颐之后，不少人陷入“又吃多了”的懊悔与焦虑。在社交平台上，各种暴食后的“自救法”广为流传：有人推崇吃黄瓜、冬瓜等含丙醇二酸的食物“中和糖分”，有人建议狂补钾消水肿，还有人主张第二天轻断食、高强度运动“清零热量”，更有人提议喝浓茶、苹果醋“刮油”。那么，这些方法靠谱吗？

## A 丙醇二酸“救场”？“中和糖分”功效无依据

“高糖饮食会打乱代谢，吃点黄瓜、冬瓜就能中和糖分、修复代谢……”这是短视频平台上流传甚广的“高糖饮食补救法”，不少博主宣称黄瓜、冬瓜中含有的丙醇二酸能阻止糖分转化为脂肪，堪称“暴食后救星”。

天津市第一中心医院营养科主任医师谭桂军表示，这一说法看似有理论支撑，实则完全脱离人体实际，属于纸上谈兵，毫无科学依据。

丙醇二酸是一种天然有机酸，黄瓜、冬瓜等蔬菜中含量相对较高。在实验室环境下，丙醇二酸确实能干扰糖酵解中间产物的代谢过程，切断脂肪合成的原料供应，理论上可抑制糖向脂肪转化。“不过，蔬菜中丙醇二酸含量极低。”谭桂军介绍，有研究测算，每100克黄瓜中丙醇二酸的含量仅数毫克，即便一顿吃下几斤黄瓜，摄入的有效成分也微乎其微。更

关键的是，这些成分进入人体后，需经消化、吸收、代谢，最终能到达目标细胞并维持作用浓度的可能性几乎为零。

谭桂军解释，健康人群的血糖稳态调控能力极强，偶尔一次高糖摄入，身体会通过胰岛素分泌、糖原合成等正常生理过程调节血糖，不会因此导致代谢紊乱。

世界卫生组织发布的《成人和儿童糖摄入量指南》中明确指出，高糖饮食的健康风险，主要源于长期、持续的过量摄入添加糖。

“真正有效的干预，不是事后补救，而是长期饮食结构的调整。”谭桂军说，无论是主流营养学文献还是权威膳食指南，均无“摄入丙醇二酸可抵消高糖饮食危害”的说法。与其寄希望于微量成分，不如在日常饮食中减少添加糖的摄入量。

## B 狂补钾消水肿？或影响电解质平衡

“暴食后水肿严重？快吃香蕉、菠菜补钾，就能消水肿！”这一说法在社交平台流传甚广，不少人将钾视为暴食后快速消水肿的“法宝”。

天津市泰达医院消化内科主任王庆军表示，这一观点看似有理有据，实则混淆了“长期调理”与“事后补救”的边界，此外盲目补钾还可能带来安全隐患。

钾是人体维持体液平衡、血压稳定的主要无机盐之一。大量研究证实，长期适当多摄入富钾食物，有助于调节电解质平衡、减轻水肿。正因如此，《中国居民膳食指南》鼓励多摄入新鲜蔬菜、水果、薯类等天然富钾食物。

不过，这绝不意味着“暴食后狂补钾就能消水肿”。王庆军指出，暴食后出现短期水

肿，主要原因是高盐、高油、高糖饮食及过量进食导致的水钠潴留，而非缺钾。此时人体的电解质正在自我调节中，盲目摄入大量钾，反而可能干扰这一过程。

更需警惕的是，补钾还存在风险。王庆军特别提醒，肾功能不全者、正在服用利尿剂或降压药的人群，摄入过量钾会导致高钾血症，可能引发心律失常，甚至危及生命。即便是健康人群，一次性大量摄入高钾食物，也可能出现腹胀、腹泻等肠胃不适。

“权威指南从未建议，用补钾来解决暴食后的水肿问题。”王庆军说，暴食后的水肿多是暂时的，无需刻意干预，水肿会随着身体正常代谢逐步消退。

## C 轻断食+高强度运动？易陷入恶性循环

“吃一顿大餐，第二天断食一天就能清零热量”“一小时高强度运动，就能把吃进去的热量全消耗掉”等网上流传的这类说法迎合了人们“怕长胖”的心理，成为这段时间最受欢迎的“自救法”。

然而，在谭桂军看来，这种“以极端对极端”的做法，不仅无法达到减重的目的，反而会让人陷入恶性循环。

从能量代谢角度来说，人体不是一个可以精确“加减抵消”的账本。短期极端断食会触发人体的“节能模式”——基础代谢率会暂时性降低，身体会主动囤积能量以应对“饥饿危机”，而非高效燃烧脂肪。更严重的是，出于愧疚刻意断食，极易在断食结束后引发强烈的

饥饿感，进而导致报复性进食，形成“暴食—断食—再暴食”的恶性循环。

谭桂军补充，暴饮暴食后，肠胃处于机械性扩张、消化负担过重的状态，此时断食会进一步影响胃肠功能，导致胃酸分泌紊乱、肠道蠕动减慢，反而加重腹胀、反酸等不适。

针对通过疯狂运动抵消热量的做法，谭桂军表示，一次高强度运动根本无法“清空”前一日摄入的热量，更不可能抵消脂肪的合成。更危险的是，暴食后身体处于消化疲劳状态，此时进行高强度运动，会大幅增加肌肉、关节、韧带的受伤风险。同时，高强度运动还可能导致皮质醇水平急剧升高，而皮质醇升高不仅会阻碍脂肪分解，而且会促进肌肉分解。

## D 喝浓茶、苹果醋“刮油”？可能刺激消化系统

“喝浓茶解腻”“喝苹果醋刮油”这两种方法在网上流传已久，不少人认为二者能快速分解体内油脂。不过，王庆军直言，所谓“刮油”只是感官比喻，并非真实的生理过程，盲目饮用浓茶或苹果醋很可能刺激消化系统。

王庆军解释，人体摄入的脂肪，需经过消化系统内的脂肪酶分解，再由小肠吸收，这是一条固定且不可逆的生理路径。没有任何一种食物或饮品，能像洗洁精一样带走脂肪。

茶中的茶多酚确实具有抗氧化作用，能促进肠道蠕动，加快胃肠排空，这会给人一种“油被刮掉了”的错觉。实际上，它只是加快了消化进程，并未减少脂肪吸收。

苹果醋的主要成分是醋酸，在酿造过程中，苹果原本含有的膳食纤维、果胶等有益成

分已大量流失，既无法促进脂肪代谢，也达不到减肥效果。

目前，没有任何高质量临床证据表明，浓茶或苹果醋能在短时间内显著减少脂肪的吸收或储存。王庆军补充，即便部分研究发现茶多酚、醋酸对血脂或胰岛素敏感性有轻微影响，也需建立在长期、规律摄入的基础上，且作用微乎其微。

更需警惕的是饮用风险。空腹大量饮用浓茶，会刺激胃黏膜，抑制胃酸分泌，可能引发胃痛、恶心。苹果醋酸性较强，空腹饮用同样会损伤胃黏膜。

据《科技日报》



# 暴饮暴食后用这些方法补救并不靠谱

## 来问医生

诚邀医务工作者与市民朋友扫码入群，畅聊健康话题、分享养生妙招，更期待医务同仁分享专业科普，用可靠知识守护大众健康。



## 柠檬水可降尿酸 但并非人人适用

日前，《国际风湿病杂志》的一项研究显示，每天喝鲜榨柠檬水可显著降低尿酸水平，尤其对痛风和高尿酸人群效果更明显。但专家指出，柠檬水并非降尿酸的“万能神水”，也不是所有人都适用。

南京市中西医结合医院内分泌科主任张永文介绍，在《中国高尿酸血症与痛风诊疗指南（2024更新版）》“辅助治疗”的“饮食管理”中有“鼓励膳食纤维、酸樱桃制品、柠檬酸制品、脱脂牛奶的摄入”这样的描述，但是，并不是说降尿酸只靠喝柠檬水，这种方法更不适合所有人。

柠檬水降尿酸的原理是，柠檬中富含的柠檬酸进入人体后，会代谢为碳酸氢盐，能碱化尿液，尿酸在碱性环境中的溶解度更高，从而更易随尿液排出体外，间接降低血尿酸水平。但这种方法并非人人适用，以下四类人群需谨慎。

**胃肠道疾病患者：**柠檬水酸性较强，会刺激胃酸大量分泌。胃酸过多、胃溃疡、十二指肠溃疡患者饮用后，可能加重胃痛、反酸、胃灼热等症状，甚至诱发溃疡出血，这类人群应避免或少量饮用。

**肾功能不全人群：**尤其是慢性肾脏病3期及以上患者，肾脏排泄功能已严重受损，过度碱化尿液可能引发代谢性碱中毒，加重肾脏负担，需经医生指导评估后再决定是否饮用。

**糖尿病患者：**鲜榨柠檬水中含有一定量的果糖，虽然含量不高，但过量饮用仍可能影响血糖控制。建议每天饮用不超过1杯（200毫升-300毫升），并密切监测血糖变化。

**柠檬过敏人群：**极少数人可能对柠檬中的成分过敏，饮用后出现皮疹、瘙痒、呼吸困难等过敏反应，这类人群需严格避免饮用。

张永文提醒，即使是适合饮用的人群，也需避免空腹饮用，每天饮用1杯-2杯（200毫升-400毫升）即可。此外，饮用时建议使用40℃-60℃的温水冲泡，或直接鲜榨后加温水稀释饮用，不建议添加大量糖或蜂蜜。

本报综合报道

