

从今年夏天起，一款金黄色名为“姜黄生姜汁”的“健康饮料”横空出现，各大直播间和博主们以“抗炎”为噱头，纷纷分享起姜黄饮，根据天猫“双十一”的数据，姜黄饮整体销量环比 9 月增长 14 倍。姜黄到底是什么？食物真的有“抗炎饮食”和“促炎饮食”之分吗？“抗炎饮食”真的有效吗？到底是不是“智商税”？

“抗炎顶流”是“智商税”吗？

抗氧化与抗炎特性名列前茅？

姜黄到底是什么？它和我们熟悉的生姜有何不同？同为姜科，姜黄与生姜只能算“远房亲戚”。生姜属于姜属，颜色浅黄，独特的辛辣来自姜辣素，可去腥提味。而姜黄则属于姜黄属，质地更硬、色泽橙黄，科学家从姜黄中分离出了上百种化合物，其中最核心的就是姜黄素，我们日常吃的咖喱菜肴里，那抹总是洗不掉的亮黄色，就是姜黄素留下的天然印记。

据统计，从 2015 年到现在，与姜黄相关的研究论文突破上万篇。根据

这些研究，姜黄在各类食物中，抗氧化与抗炎特性名列前茅，因此跻身“超级食物”行列。食品饮料和保健品行业于是敏锐地抓住了这波风头。瞄准中产健康刚需的燕麦奶巨头 Oatly，在不久前就推出了姜黄燕麦奶。

据智研咨询报告，2022 年我国姜黄市场规模已达到 2.31 亿元，同比增长 2.21%。淘系平台数据显示，2024 年姜黄产品销售额较 2023 年增长 14.25%，2025 年上半年同比再增 51.34%，俨然成为抗炎界的新顶流。

姜黄这么好，可以多吃吗？

消费者在跟风的同时，心里可能也在打鼓：姜黄真的这么好？能不能天天吃？会不会有副作用？

研究表明，姜黄粉中，姜黄素的含量大约在 3%至 5%之间，如果直接食用姜黄粉，每天建议摄入量为 3-6 克。姜黄素存在吸收率低、在人体内代谢过快等诸多问题，想达到研究中的同等效果，通常需要借助补充剂，为此市面上还出现了很多提升其生物利用度的配方。比如，搭配胡椒碱——黑胡椒中的活性成分，以抑制代谢姜黄素的酶活性，让姜黄在人体内更持久地发挥功效。在日常饮食中，将姜黄与油脂类食物以及黑胡椒一同食用，能帮助身体更好地吸收姜黄素。

适量的姜黄素对肝脏有一定保护作用，但过量摄入反而可能增加肝脏代谢负担，尤其是对于某些携带特定基因的个体。虽然机制尚不明确，但在美国，姜黄已成为导致临床上草药相关肝损伤的最常见原因。截至 2023 年 6 月，澳大利亚药品管理局也已收到 18 起与姜黄补充剂相关的肝损伤报告。此外，姜黄具有抗凝血效果，如果是正在服用抗凝血剂的患者，或者凝血功能异常者，食用姜黄应谨慎。有胃溃疡、肾结石及胆囊疾病的患者，同样不建议过多摄入姜黄。

姜黄素被推上神坛，与一位名叫 Bharat B. Aggarwal 的学者有关。这位印度裔美国生物化学家曾在

MD 安德森癌症中心工作多年，重点研究草药和香草对癌症的治疗效果。1994 年到 2020 年间，他发表了 120 多篇关于姜黄素的论文，宣称其具有治疗包括癌症、阿尔茨海默症及 COVID-19 等多种疾病的潜力。然而几年前，他被曝出长期篡改实验图像、违反科研伦理，最终 30 多篇论文被撤稿，这些论文大多数涉及关于天然产品的保健功效，其中就有针对姜黄素的研究。

综合来看，虽然有其他诸多研究发现了姜黄素在体外试验中的抗炎、抗氧化、调节免疫的功效，但科学界至今仍缺乏高质量的、强有力的临床试验，来证明其真的具备商家所宣称的“包治百病”的实力。

“超级食物，还是超级炒作？”

在营销的推波助澜下，“超级食物”这一概念正在悄然改变人们的饮食观念。这种现象不仅催生了不必要的饮食焦虑，更容易让人误以为，只要吃了某几种“超级食物”，就能弥补熬夜、缺乏运动等不健康习惯带来的伤害。

哈佛大学公共卫生学院发表的《超级食物，还是超级炒作？》一文中指出，21 世纪“超级食物”的出现速度加快，背后交织着科学研究、吸引眼球的媒体报道和食品行业的营销推广。以姜黄素为例，自 2007 年 Aggarwal 将其捧为“固体黄金”后，相关研究经费大幅增加，美国国立卫生研究院已累计投

入超过 1.5 亿美元。丑闻曝光后，尽管每年有超过 2000 项关于姜黄素的研究发表，其中大多数仍在引用已被撤稿的 Aggarwal 的论文。

事实上，“超级食物”更像一个成功的营销概念，始终缺乏统一的科学标准。如今随处可见的香蕉，曾是“超级食物”的鼻祖。20 世纪初，为了推广从国外进口的香蕉，美国的联合果品公司发起了声势浩大的广告宣传，由此掀起了一股香蕉饮食热潮。

到了 21 世纪，信息传播速度呈病毒式增长，几乎每隔一段时间都会出现一种新的超级食物。2007 年开始，欧盟明令禁止使用“超级

食物”作为营销标签，除非企业能提供经科学验证的健康声称。

“超级食物”的积极意义在于，让我们关注到食物中具体的营养成分。比如，姜黄含有姜黄素，鲜枣、彩椒中维生素 C 含量高于柠檬，西蓝花、羽衣甘蓝和卷心菜等，含有对人体有益的萝卜硫苷，抗炎抗氧化的效果同样出色……但没有哪一种食物，能提供人体所需的全部营养。健康饮食的精髓，从不在于追逐标签化的昂贵网红食材，而在于远离超加工食品的裹挟，坚持多样、均衡、适度的核心准则。

(来源：三联生活周刊等)

一周辟谣

家里放洋葱预防流感？没有科学根据

最近，流感等呼吸道传染病进入高发期，社交平台不少预防“土方”又开始流行：有的博主表示，用洋葱能预防流感，“只要将洋葱切掉头尾，放在房间里，就能吸附病菌病毒，吸附后洋葱还会发黑变色，效果看得见”。但科学研究并不支持这些推断。

将洋葱切开放在房间里“吸附”流感病毒，是无稽之谈。一是因为洋葱所含有机硫化物只能抑制细菌，不能抑制病毒。二是这些有机硫化物也不会吸收空气里的细菌。切开后变色，则是最常见的食品化学反应：酶促褐变，即植物细胞中的酚酶与酚类物质发生氧化反应，发生褐变——就像苹果切开后也会变色一样。所以，不论是把切开的、剥皮的还是完整的洋葱放在房间中，都不能发挥预防呼吸道传染病的作用；就算直接吃下去，也对防治流感无效。

相关监测实验指出，这些挥发性硫化物的释放非常迅速，在切开后的最初 10 分钟主要为催泪因子，随后逐渐转为其他硫化物，但整体浓度随时间下降，且变化极快。换句话说，洋葱的刺激性气味并非持续高强度释放，而是短暂且衰减明显。

如果洋葱完整未切开，它的挥发物释放量更低。有研究在储藏洋葱的自然条件下测得，正常洋葱释放的挥发性有机物（VOCs）总量处于极低水平，通常为万亿分之一级别。在这样的浓度下，这些挥发物只能影响气味特征，无法对空气中的细菌或病毒产生任何实际杀灭效果。

(综合自科普辟谣等)

12306积分有人要吗？官方：积分不能转让

近日，有网友发帖表示，有二手电商平台低价兜售铁路 12306 会员积分以兑换车票，引起网友热议。记者就此致电铁路 12306，客服人员表示，火车票积分不能转让。

“7.5 折出高铁 12306 积分兑换车票”“12306 积分有人要吗？”电商平台打出的广告是否可信，12306 客服人员给出了否定回答。记者了解到，在铁路 12306 注册会员后，购票乘车可获得相应积分，在使用积分兑换车票时，可以再添加八位受让人，但一般为亲友间无偿使用。

对于平台上出现的靠积分贩卖车票的行为，法律人士表示，这是违反平台和法律规定的。北京市京师律师事务所律师王杰表示，12306 平台明确会员积分无法转让，仅限本人及亲友使用。长期以营利为目的代买车票，还可能涉嫌构成倒卖车票罪。建议购票人不要通过这种途径购买火车票，非官方途径购买车票除了有违约，甚至被诈骗的风险之外，更存在信息泄露的风险。

(来源：央视新闻等)