

# 今晨6点

烟台日报社主管主办 国内统一刊号CN 37-0073 总第6052期  
今晨6点编辑部出版 2026.2.9 星期一 农历腊月廿二

## 教育部将持续推进校园餐、教辅、校服等专项整治

记者从2月5日至6日在河北廊坊举行的2026年度全国基础教育重点工作部署会上获悉,2026年,教育部将持续推进校园餐、教辅、校服等专项整治,加强校园餐全链条监管,严把教辅征订“入口关”,推进校服采购规范化,严查利益输送、贪腐行为,坚决维护学生和家長合法权益。

围绕深化考试评价改革,教育部提出,将有序推进中考改革,开展中考命题评估,提高命题质量,减少超纲超标、死记硬背和“机械式刷题”,引导教学回归育人本质。各地要同步做好招生改革,在积极扩大高中教育资源、增加人民群众接受良好教育机会的同时,鼓励有条件的地方通过积极扩大优质普通高中指标到校比例,探索登记入学、均衡派位、划片招生等多元化录取改革,淡化升学竞争。

据新华社



## 巴西莓粉、羽衣甘蓝、姜黄、奇亚籽等产品悄然走红 “超级食物”真有利于健康吗？

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”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”。  
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的标签。  
记者随机采访发现,不同消费者

对“超级食物”的态度并不相同。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,价格却不便宜。”还有消费者持观望态度。刚尝试过奇亚籽的孙女士说:“我偶尔吃一吃,不会盲目跟风。”

### “超级食物”含有哪些营养成分？

当前,网络流行的“超级食物”有哪些?它们是否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。  
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,对血糖调控也有帮助。  
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。  
姜黄粉:这类食物整体营养密度较高,具有一定健康益处。  
顾中一提醒,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。

### 普通人吃“超级食物”有用吗？

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的指导下适当选择相应食物,例如,素食者如果不吃肉蛋奶,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。  
“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何不同?  
“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。

### 如何选购“超级食物”？

如果想尝试“超级食物”,消费者该如何选购呢?  
“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。

据《人民日报》

