

◆ 科普知识

# 饭后喝茶能“刮油”？

这天天气一天冷过一天了，红油火锅、炖肘子、涮羊肉、羊蝎子、铁锅炖大鹅都成了餐桌上的常客。可吃完这些，又总觉得有点油腻，还担心发胖。于是很多朋友走上了喝茶刮油的道路，甚至还有不少女孩子用喝茶+新食的方法来减肥。不过，在跟风之前，我们先得确认一下，喝茶刮油到底是真有效，还是伪科学？如果喝茶不行，那喝什么、怎么吃能有效刮油？

## 所谓刮油，指的是啥？

我们所期待的喝茶“刮油”，大约是想通过喝茶，达到分解脂肪，或抑制、延缓脂肪吸收，再不然能促进脂肪从体内排出也可以。总之，就是想用喝茶来减少人体摄入的脂肪。这个目标，茶真的能做到吗？  
很遗憾，还真不太能。  
首先，茶水中最主要的成分是水。既然是水，自然就无法分解脂肪，又无法抑制、延缓吸收，也不能促进脂肪的排出。如果是在吃油腻食物前喝点茶水，还能通过占据胃容量来控制后续食物的摄入量，可一般喝茶刮油都是在餐后进行，自然也就不会影响食物摄入量了。  
有些朋友说，茶和水不一样，里面还有其他营养素。的确，茶水中还有儿茶素等茶多酚、咖啡因等生物碱，以及非常少量的维生素（比如绿茶，每100克的维生素C含量仅为19毫克）、矿物质和氨基酸。  
儿茶素等茶多酚具有抗氧化、清除自由基、抗炎、抗癌等健康功效；咖啡因等生物碱可以提神醒脑，令人保持兴奋。对于

部分朋友来说，咖啡因还有比较明显的促进胃液分泌的作用，让我们觉得“饿得更快”。  
但上述物质，却都很难影响人体对脂肪的消化吸收和利用。有研究发现，咖啡因和绿茶提取物（如儿茶素）能促进脂肪的氧化和代谢。但要注意，这个研究的对象是运动员，且给他们补充的并不是茶水，而是绿茶提取物。我们普通人想通过喝茶来达到促进脂肪氧化利用的目的，恐怕每天得数升茶水，对大多数人来说不太现实。



欲，那么，到底有没有吃了、喝了能“刮油”的食物呢？在吃了油腻大餐之后，到底该怎么搭配后续的饮食，才能稍微抵消点“负罪感”？  
其实，我们可以从根源上考虑。从人体消化吸收脂肪的过程来看，真想影响脂肪在体内的囤积，可以从吸收、消化、利用三方面着手。

- ◆吸收方面，我们可以在吃油腻食物的同时，通过多摄入一些富含膳食纤维的食物，来降低、延缓肠道对脂肪的吸收。
- ◆消化方面，可以通过降低脂肪酶的活性，或影响胆汁的分泌，来抑制脂肪的消化，但指望喝茶来达到这个目的比较难（靠茶叶来摄取抑制脂肪酶活性的物质，如茶皂素，需要的摄入量大到正常人难以达到）。
- ◆利用方面，我们可以通过减少三餐中碳水化合物比例、增加脂肪的比例，来提升脂肪燃烧供能的几率。这有点类似于“生酮饮食”的原理，但其实没有专业人士的指导并不好操作，而且盲目大量摄入脂肪也有可能危害健康。因此，这种方式我们也不太提倡。

按照以上原则，我们可以多吃以下几类食物：  
1. 在大量摄入油腻食物（脂肪）的时候，一定要同时多补充一些新鲜的蔬菜水果。——新鲜蔬菜水果中含有大量膳食纤维，能够延缓肠道对食物中脂肪的吸收速度，降低吸收效率。  
2. 将精制白面粉类主食用粗粮杂粮来替代，作为搭配油腻食物时的主食。——粗粮中不仅含有大量膳食纤维，同时也富含B族维生素。因此，粗粮不仅能阻碍脂肪的吸收，还能补充有助于物质代谢的B族维生素。  
3. 吃更清淡、加工程度低的食物。——在谈刮油之前，更应



## 既然不刮油，喝完茶容易饿是咋回事？

有些朋友说，既然喝茶不刮油，我为什么喝完茶特别容易感到饿，这难道不是说明我的脂肪被带走了？  
喝完茶容易饿，主要是因为咖啡因达到一定浓度时能使中枢神经更兴奋，对有些朋友而言，消化系统也跟着兴奋，胃酸分泌也分泌得更多，从而加快了消化过程，也就是说，只是脂肪消化速度快了，并没有改变脂肪被吸收和囤积在体内的结果。  
那既然是加快消化速度，会不会因为喝完茶饿得快而吃得更多，摄入热量更多？  
其实也不必太担心。一方面，只有咖啡因达到一定程度（浓茶）才会促进胃酸分泌，喝淡茶基本不会影响消化。另一方面，即使真的喝茶喝饿了，吃东西前也已经喝了茶，茶水占据了一定胃容量，后续只要选择热量低的食物，如水果、无糖酸奶等，并不会对体重有太大威胁。  
我知道，肯定会有人现身说法指出，自己真的通过喝茶达到了减肥的效果。既然不刮油，为何能减肥？

以往的确有一些研究发现，绿茶提取物能帮助研究对象控制体重，实验对象还出现了腰围的下降。但另一些研究则得出了不同的结论。综合来看，通过喝茶来减肥的结论，证据并不充足。这也是为什么我们身边不乏喝茶上瘾但依旧大腹便便的朋友们。  
综合来看，是否能获得体重的降低，主要看摄入量与消耗能量的差异。高油高糖饮食又不运动时，摄入量远远大于消耗能量，喝再多茶也难“减肥”，

一旦清淡饮食、限量摄入，再搭配一定强度的运动，即使完全不喝茶，也一样能获得苗条身材。  
只能说，喝茶比喝含糖饮料、酒精性饮料所摄入的糖分和热量都低很多，以茶水作为日常饮料是很健康且更有利于控制体重的选择。对于没有胃酸分泌过多、胃溃疡等胃部疾患的朋友，餐前适当喝点淡茶，还能在一定程度上控制这一餐摄入的食物总量，也能对减肥有一定助益。

## 到底吃啥能刮油？

如前所述，既然喝茶不能“刮油”，甚至喝太浓的茶反而会

让我们感到饥饿，“增加”食

### 小心“富贵病”找上你 (下)

久坐不动 火锅奶茶 暴饮暴食 暴饮暴食 暴饮暴食

### 你是糖尿病高危人群吗？

具备以下因素之一，即为糖尿病高危人群

- 1 超重与肥胖**

	正常	超重	肥胖
体重指数 (BMI)	18.5	24	28

体重指数 (BMI) = 体重 (kg) / 身高的平方 (m<sup>2</sup>)  
按照中国成人判定标准，体重指数 ≥ 28 kg/m<sup>2</sup> 即为肥胖
- 2 高血压**

收缩压 ≥ 140mmHg 和 (或) 舒张压 ≥ 90mmHg
- 3 血脂异常**

正常值参考范围	总胆固醇: 3.36 ~ 5.78mmol/L
	甘油三酯: 男性 0.45 ~ 1.81mmol/L
	女性 0.23 ~ 1.22mmol/L
	低密度脂蛋白胆固醇: 0.9 ~ 2.19mmol/L
	载脂蛋白A1: 110 ~ 160mg/dL
	载脂蛋白B: 69 ~ 99mg/dL
- 4 糖尿病家族史**

糖尿病存在家族发病倾向，1/4 ~ 1/2 患者有糖尿病家族史。
- 5 妊娠糖尿病史**

妊娠期糖尿病患者糖代谢多数于产后能恢复正常，但将来患2型糖尿病几率增加。
- 6 巨大儿生育史**

出生体重 ≥ 4kg 的胎儿为巨大儿，因受母体的高血糖的影响，胎儿体重增长迅速易形成巨大儿。

### 糖尿病控制不良很危险

- 视网膜病变: 糖尿病视网膜病变是导致成年人失明的主要原因
- 卒中
- 心肌梗死: 糖尿病患者发生心脑血管疾病的危险性较同龄、性别的非糖尿病患者高出 2-4 倍
- 糖尿病肾病: 糖尿病肾病是造成肾功能衰竭的常见原因之一
- 糖尿病足: 糖尿病足严重者可导致截肢

### 预防糖尿病 “管住嘴、迈开腿”

- BMI控制在 24 或以下
- 戒烟、限酒 控油、减盐
- 限制红肉摄入 多吃植物性食物
- 限制摄入高能量食物 禁止含糖饮料
- 中等强度身体活动 每天 30 分钟 每周至少五天
- 每年检测 1 次 空腹血糖

## 山东省文物保护修复与鉴定中心成立

1月2日，山东省文物保护修复与鉴定中心成立仪式在济南举行。  
日前，山东省委、省政府批准同意山东省文物保护修复中心更名为“山东省文物保护修复与鉴定中心”。该中心主要承担可移动文物的调查、保护修复、项目验收，各类文物鉴定的组织与技术支持，文物修复与鉴定的研究、技术推广、学术交流，培养文物修复与鉴定人才等职能。  
成立仪式上，山东省文物保护修复与鉴定中心还联合山东省分析测试中心、山东省纤维质量监测中心、山东省地质



### “爱达·魔都号”正式启航 首次驶离中国

1月1日16时45分，首艘国产大型邮轮“爱达·魔都号”载着3000余名游客驶离上海吴淞口国际邮轮港，执航前往日本鹿儿岛和韩国济州的国际邮轮航段。这标志着该轮以上海吴淞口国际邮轮港为母港的国际航线运营正式拉开帷幕。  
因为“爱达·魔都号”码头上准备就绪。



## 山东高速公路通车里程突破 8400 公里

近日，由山东高速集团投资建设的荣乌高速威海至烟台高速改扩建工程、临淄至临沂高速公路山互通至中互通段项目建成通车，全省高速公路通车里程突破 8400 公里。2 个项目建成通车，也标志着 2023 年山东省高速公路建设任务全部完成、圆满收官。  
荣乌高速威海至烟台高速改扩建工程是山东省首个滨海高速改扩建项目，全长 47.02 公里，设计速度 120 公里/小时，双向六车道。临淄至临沂高速公路北接青银高速，南至日兰高速，全长 192.6 公里，设计速度 120 公里/小时，双向六车道。本次通车的山互通至中互通段途经淄博市临淄区、淄川区、博山区、沂源县，全长 87.7 公里。  
记者从山东省交通运输厅获悉，2023 年以来，山东全力推动高速公路“加密、扩容、提速、增智”，相继建成通车济南绕城高速公路二环线西环段、济南至潍坊、明村至董家口公路、青兰国家高速公路青岛双湾至河套段改扩建等 6 条高速公路，其中济潍高速成为全国首条零碳智慧高速；开工建设云至章丘等 16 条高速公路，超额完成年初建成 2 条、开工 13 条、里程突破 8200 公里的任务目标。全省六车道及以上高速公路通车里程超过 3000 公里，占比达到 36%，八车道高速公路超过 1100 公里，继续保持全国领先，“山东的路”品牌持续擦亮。

### 预防糖尿病 “管住嘴、迈开腿”

- BMI控制在 24 或以下
- 戒烟、限酒 控油、减盐
- 限制红肉摄入 多吃植物性食物
- 限制摄入高能量食物 禁止含糖饮料
- 中等强度身体活动 每天 30 分钟 每周至少五天
- 每年检测 1 次 空腹血糖

### 遗失声明

今有惠民县利民水务有限责任公司 (纳税人识别号: 913716216996539601), 为中国移动通信集团山东有限公司滨州分公司 (纳税人识别号: 91371600727556990A) 开具的一

张山东增值税普通发票遗失, 发票代码为: 037002100104, 发票号码为: 46357373, 开票金额为 810 元, 开票日期为: 2022 年 6 月 8 日, 声明作废。