

苦味食物让人抗拒又沉迷

一盏清茶、一片苦瓜……在中国人的味觉世界里,苦味有着独特地位。“苦”本指苦菜,后延伸为味觉体验,又因口感不适,引申出难受、痛苦之意。

对于苦味食物,人们情感复杂,有人避而远之,有人却情有独钟。从东方苦瓜、苦菊,到西方黑巧克力、苦咖啡,苦味食物在全球俘获众多食客,让人既能抗拒又逐渐沉迷,这背后藏着健康密码。俗话说“入夏吃苦,胜似进补”。立夏后暑气渐盛,此时多吃“苦”益处颇多。



全球各地皆爱苦

酸甜苦辣咸,五味之中,苦味可能是最不受欢迎的味觉体验。

“苦味最初是一种预警信号,目的是帮助人们避开有毒物质。”首都医科大学附属北京天坛医院临床营养科主任医师李振水介绍,人对苦味的感知是进化形成的一种自我保护机制——多数天然苦味物质如未成熟的果实具有毒性。一旦尝到苦,人容易产生恶心不适,并本能地将其吐出,以避免中毒。

有趣的是,尽管苦味让人躲避,它却悄然融入了全球各地的饮食文化。东方人偏爱苦中带甘的滋味:潮汕人家夏日里少不了一碗苦瓜排骨汤,清热降火;老北京则钟情于地道的杏仁茶,回味无穷;而风靡大江南北的茶中,上好的绿茶或乌龙茶入口清苦,余韵悠长……西方同样不乏对苦的偏好,意大利浓缩咖啡的醇苦、法国黑巧克力的浓郁、比利时苦啤的麦香……这些“自讨苦吃”的食物在世界各地广受青睐。

“民间常说‘吃苦能去火’‘良药苦口’,其道理就在于此。”苦味药物多能直泻热邪、燥湿祛浊,作用迅速直接,疗效确切。但中药讲究辨证施治,药效取决于药性与病情是否匹配,并非越苦越好。

多因素共同作用

“这其实是多种因素共同作用的结果。”李振水解释,首先是正向关联的建立。例如,咖啡因具有提神醒脑的效果,久而久之,人们便将苦味与清醒、高效甚至愉悦联系在一起。其次,苦味食物还有健康益处。从代谢调节来看,咖啡因和茶多酚能提升脂肪氧化效率;在抗氧化方面,黑巧克力中的多酚和绿茶中的儿茶素有助于清除自由基。

“当然,苦味物质本身的生理特性也起到了关键作用。”李振水说,咖啡因这类苦味物质会刺激大脑分泌多巴胺,给人带来愉悦感。同时,风味调和也不可少,人们常用糖、奶等辅料来平衡苦味,创造出层次更丰富、更易接受的口感。此外,文化的影响也不容忽视。无论是咖啡文化还是茶道,都在社交和传承中逐渐把“品苦”变成一种生活方式、一种仪式感,甚至一种身份认同。

常见的苦味食物大致可分为4类:蔬菜类如苦瓜、芥菜、羽衣甘蓝、蒲公英叶等;水果类如西柚、橄榄;饮品或零食类,如咖啡、浓茶(如绿茶、乌龙茶)、黑巧克力、杏仁等;药用食材类如莲子心、穿心莲等。这些食物的苦味主要来源于3类天然化合物:生物碱,如咖啡因、茶碱;萜类化合物,如西柚中的柚皮苷;多酚类物质,如巧克力中黄酮类化合物。

夏天吃苦胜进补

李振水介绍,一年之中,夏季或高脂饮食后适合适量食用苦味食物,如苦瓜、绿茶等,有助于解腻降脂;一天之中,可在餐前少量食用苦味沙拉,以刺激胃酸分泌、提升食欲;下午3点前饮用咖啡或茶,既能提神,通常也不影响夜间睡眠。但需注意,切忌空腹大量饮用浓茶或咖啡,以免刺激胃黏膜或影响睡眠。

民间常说“夏天吃苦,胜似进补”。苦味食物具有清热、燥湿的功效,可清除“实火”、化解湿气困脾,缓解口干、口苦、心烦等热症,改善食欲不振、腹胀等湿热带状。同时,保护胃肠津液,护脾胃运化。因此,在夏季适量适当食用苦瓜、莲子心、苦菊等食材,有助于调节暑湿对身体的影响,符合中医顺势养生理念,帮助达到“不生、少生病”的目标。

“中医强调‘辨证施治’,食用苦味也需因人、因时、因地而异。”以下人群应慎用或避免食用苦味食物或饮品:消化系统疾病患者,如患有胃炎、食管反流或胃溃疡的人,苦味可能刺激胃酸分泌,加重症状;低血压、低血糖患者食用苦味饮品可能进一步降低血压血糖、诱发休克等后果;肝肾功能不全者不宜随意食用苦味草药,以免加重肝肾负担;特殊生理期女性应避免寒性苦味食物,以防加重痛经。

知食点

吃“苦”传统代代延续

立夏后多吃“苦”,并非现代养生的新潮噱头,而是深深扎根于千年历史,是饮食礼制与民俗传统交融的结晶,其渊源可追溯到先秦时期。

《礼记·月令》中明确记载“夏三月……其味苦”,周代宫廷更是把“夏多苦”定为官方调味原则,苦菜(古时称“荼”)成为常用苦味食材。《诗经》里“采苦采苦,首阳之下”的诗句,展现古人采摘苦菜的情景,足见苦味食材在当时已广泛普及。

从医道层面看,《黄帝内经》确立了“心主夏,苦入心”的核心理论。夏季属火,对应人体心脏,苦味食材入心,能清心泻火、燥湿解毒,这为立夏吃苦提供了坚实的医学依据,让这一习惯从单纯的礼制走向养生。

孙思邈在《千金要方》中提出“夏七十二日,省苦增辛”,既延续了吃苦养生的传统,又给出调和之法,使吃苦更具科学性。

其间,流传着不少与苦味相关的典故。越王勾践卧薪尝胆,那苦胆之苦,时刻警醒他不忘复国大业,最终成就霸业。这“苦”不仅是味觉之苦,更是磨砺意志、激励奋进的象征,与立夏吃苦蕴含的坚韧精神相呼应。

后世不断传承,江南地区形成“立夏尝三鲜”的民俗,苦菜与青梅、青麦并列,成为立夏必尝时令食材。“立夏吃苦,夏不吃苦”等民谚流传至今,将古人养生智慧与生活实践深度融合,让立夏吃苦的传统代代延续,成为镌刻在节气里独特的饮食文化。本报综合

声明作废

▲黄峰轩,性别:男;出生日期:2016年11月27日;出生医院:五常市中医院;出生证明编号:Q230081193;母亲:刘影;身份证号:232301199603183601;父亲:黄志勇;身份证号:23018119951103513;出生证明编号:23018119951103513;出生证明作废,声明作废。
▲哈尔滨市道外区乐东,统一社会信用代码:92230104MA1CDB7P3K,不慎将营业执照副本丢失,声明作废。
▲绥化市双阳港酒店,统一社会信用代码:92230101MA1P4N291U,不慎将公章丢失,声明作废。
▲哈尔滨市哈东烧烤(个体工商户),经营者:刘春武,不慎将黑龙江省小微企业登记证正本丢失,批准编号:23JTB(2025)23123003H,声明作废。
▲哈尔滨市金人运输有限公司,不慎将黑AV990挂营运证丢失,声明作废。
▲哈尔滨市双城区老站工作服务中心不慎将零余额账户银行开户许可证丢失,开户银行:哈尔滨银行股份有限公司双城支行,账号:1503000000000000000,账号:22610000281901,声明作废。
▲哈尔滨市双城区老站工作服务中心不慎将银行开户许可证丢失,开户银行:哈尔滨银行股份有限公司双城支行,账号:1503000000000000000,账号:22610000281901,声明作废。

公告

根据黑龙江省巴彦县人民法院(2026)黑0126执恢36-2号执行裁定与协助执行通知书将巴彦县巴彦镇发乡修村尹顺屯、房屋产权证人,付永林、巴房宇等15000259号,房屋面积262.90平方米,产权证号:巴房宇不动产权证中心,2026年5月12日,将房产过户给巴彦镇发乡修村尹顺屯,特此公告。

公告

哈尔滨市九井镇农村股份经济合作社(统一社会信用代码:92230101MA1P4N291U)不慎将黑龙江省农村股份经济合作社登记证正本丢失,特此公告。

公告

安达市鑫源益农作物种植专业合作社(统一社会信用代码:92230101MA1P4N291U)因经营不善,公司决定申请注销。自公告之日起15日内,如有债权人或债务人,请持有效证明,向公司或法院申报债权或债务。逾期不予受理。特此公告。

公告

安达市鑫源益农作物种植专业合作社(统一社会信用代码:92230101MA1P4N291U)因经营不善,公司决定申请注销。自公告之日起15日内,如有债权人或债务人,请持有效证明,向公司或法院申报债权或债务。逾期不予受理。特此公告。

公告

伊春市国家进出口木制品质量鉴定中心,经研究决定,自公告之日起15日内,如有债权人或债务人,请持有效证明,向公司或法院申报债权或债务。逾期不予受理。特此公告。

公告

伊春市国家进出口木制品质量鉴定中心,经研究决定,自公告之日起15日内,如有债权人或债务人,请持有效证明,向公司或法院申报债权或债务。逾期不予受理。特此公告。

公告

伊春市国家进出口木制品质量鉴定中心,经研究决定,自公告之日起15日内,如有债权人或债务人,请持有效证明,向公司或法院申报债权或债务。逾期不予受理。特此公告。

声明作废
注销公告
减资公告
刊登热线
18686716631
13763511313

食苦过量 身体“受伤”

过量摄入苦味食物,会带来多方面健康风险。部分苦味食物草酸盐含量较高,像菠菜、苦瓜等。过量食用后,草酸盐易与体内的钙结合,形成草酸钙结晶,会增加肾结石的发病风险。

苦味食物通常富含纤维素,适量摄入有助于肠道蠕动,但过量食用则会适得其反。浓茶中含有咖啡因和茶碱,

过量饮用会强烈刺激胃黏膜,促使胃酸分泌过多。这会使胃部出现不适,引发胃痛、胃胀等症状,长期如此还可能损伤胃黏膜,诱发胃炎等胃部疾病。

一些苦味食材含有易致敏成分,例如苦杏仁、苦荞等。对于过敏体质的人来说,过量食用可能诱发过敏反应,出现皮肤瘙痒、呼吸困难等严重症状,危及生命安全。

咖啡也是常见的苦味饮品,过量饮用会加速体内钙的流失,增加骨质疏松的风险,尤其是对于中老年人和女性群体影响更为明显。同时,浓茶中的茶碱等成分会干扰人体对铁、钙等营养物质的吸收,长期过量饮用可能引发缺铁性贫血或骨质疏松。此外,过量摄入咖啡因还可能影响睡眠质量,导致入睡困难、多梦易醒等问题,甚至引发头痛。