

## 食品安全系列宣传 2020 年之五：



### 醋虽好，切莫贪杯呀

科普中国-科学原理一点通

你喜欢醋吗？

醋的酿造工艺可追溯至我国北魏时期，贾思勰在《齐民要术》中就对醋有系统而详细的记载了。在贵州省赤水市一带，至今流传着一种传统古法制醋工艺——赤水晒醋。这种传统工艺始于明朝万历年间，采用固体发酵繁殖产生天然醋酸菌，醋醅和成品醋都经较长时间的日光曝晒而成，因此称为晒醋。

那么，做出来的醋究竟有什么用呢？

吃

此“吃醋”非彼“吃醋”，醋在中国人的餐桌上扮演着非常重要的角色：醋溜白菜、西湖醋鱼、糖醋排骨……用醋调味的美食还有很多，许多佳肴都离不开它的点缀。同时，醋也是饺子的最佳“伴侣”，在中国人的年夜饭里，它与饺子一同“蘸”出独有的年味。

醋虽好，但绝非万能

1. 醋防流感？

一些医学书籍仍把“食醋熏蒸法”作为空气消毒的方法，事实上，在密闭空气中若长时间地熏醋，往往会引起呼吸困难，还有可能出现

恶心等症状。熏醋会刺激呼吸道黏膜，对敏感的婴儿、儿童、老人及有哮喘病史的人而言，很可能诱发呼吸系统疾病，所以，并不建议在密闭空间中熏醋，最直接的方法为开窗通风。

## 2. 醋能软化血管？

食醋的主要成分是醋酸，作为调味料合理摄入适量食醋能够起到开胃、消食等作用。但摄入的醋酸不会溶解血液中的物质，没有实验证明喝醋能起到降低血脂和软化血管的作用。

首都医科大学附属北京安贞医院教授洪昭光曾在媒体采访中介绍，动脉硬化斑块最主要的问题并不是钙化。动脉硬化斑块分为硬斑块和软斑块，钙化的硬斑块并不危险，而主要成分为脂肪的软斑块很容易破裂，造成血管堵塞。另外，喝下的醋也不会溶解血液中的脂肪。醋酸在小肠中就会被碱性消化液中和，能够吸收进血液的醋酸非常有限，而且很快就会被血液的稳定系统清理掉，故而醋酸不会改变血液的酸碱度，也不能软化血管。

直接喝醋不仅没有益处，相反会带来一些危害。专家认为，由于醋酸具有一定的腐蚀性，喝醋时与醋接触到的口腔、食道和肠胃都会受到刺激。胃溃疡患者空腹喝醋会刺激娇嫩的胃黏膜，腐蚀溃疡，造成剧烈的疼痛。

有几类人不宜吃醋

### 1. 对醋过敏者及低血压者

食醋会导致这类人身体出现过敏而发生皮疹、瘙痒、水肿、哮喘等症状。患低血压的病人食醋会导致血压降低而出现头痛头昏、全身疲软等不良反应。

### 2. 胃溃疡和胃酸过多患者

醋不仅会腐蚀患者的胃肠黏膜而加重溃疡病的发展，而且醋本身有丰富的有机酸，能使消化器官分泌大量消化液，从而加大胃酸的消化作用，导致溃疡加重。

### 3. 骨折的老年人

醋由于能软化骨骼和脱钙，破坏钙元素在人体内的动态平衡，会促发和加重骨质疏松症，使受伤肢体酸软、疼痛加剧，骨折迟迟不能愈合。

本作品为“科普中国-科学原理一点通”原创，转载时务请注明出处。

作者： 芦俊文