

食品安全系列宣传（2023 年第十九期）：

吃银耳能补充胶原蛋白？银耳真正的作用是……

来源：2023-07-02 科普辟谣

科学辟谣进行时

吃银耳能 补充胶原蛋白？

谣言



不可以

银耳中含有丰富的微量元素和维生素，但是胶原蛋白含量却很少，而且胶原蛋白属于大分子，很难直接被胃肠道消化和吸收，因此吃银耳无法达到补充胶原蛋白的效果。

银耳的黏稠口感主要与银耳中含有的银耳多糖有关，银耳多糖持水性好，溶于水后会使得水溶液变得黏稠，所以煮出来的银耳汤会变得黏糊糊的。

此外，银耳多糖这种可溶性膳食纤维可帮助益生菌发酵分解，促进肠道菌群稳定，有利于改善肠道健康状况。虽然银耳不能补充胶原蛋白，但也是很好的食物。

审核专家

张娜

北京大学公共卫生学院 副研究员 博士生导师