

近几年，作为一种营养价值高的水果，蓝莓越来越多的进入人们的生活中。对于很多人来说，没有什么比边走边抓起一把清新的蓝莓扔到嘴里，一咬体验口口爆浆更过瘾的感觉了。最近有个热搜说每天吃一盒蓝莓会发生什么。很多网友说能缓解甲状腺，皮肤变白，视力变好。这些都是真的吗？

蓝莓有什么营养？

蓝莓的营养，大家通常会提到两个——花青素和维生素C。蓝莓的维生素C通常有10~34毫克/百克，最高的也只有34毫克/百克，这个含量在果蔬界只能算中等水平的，比草莓、猕猴桃、大枣等其实都要少。花青素的抗氧化能力很强，数据显示，不同品种蓝莓，营养成分会有差异，最高的可以超过400毫克/百克。这个在果蔬界确实算比较丰富的。

缓解甲状腺？

有网友说吃蓝莓能缓解甲状腺。甲状腺功能发生病变的情况也有很多种，比如：

1. 甲亢是甲状腺功能亢进了，常见的症状是食欲增加、多汗、震颤、睡眠困难。
2. 甲减是甲状腺功能减退了，常见的症状是疲劳、嗜睡、便秘、肌无力等。
3. 甲状腺肿是甲状腺的不规则生长，可能表现为甲状腺整体肿大，也可能表现为不规则细胞生长导致甲状腺中形成一个或多个肿块（结节）。
4. 甲状腺结节则是由于遗传、环境等多种原因导致甲状腺内出现一个或多个异常的团块结构，病因复杂，至今尚未完全明确。

缓解甲状腺，确实有一些研究认为蓝莓含有维生素C，有助促进甲状腺健康。不过在水果中，蓝莓并不算维生素C特别丰富的食物。而且，维生素C的确是一种健康的营养素，但是它对甲状腺并没有特别的作用。如果真的有什么甲状腺功能的疾病，健康饮食吃点蓝莓是可以的，但是还是要遵医嘱、合理定时吃药。

皮肤变白？

有网友说蓝莓能美白。主要因为是它富含维生素C，有很好的抗氧化活性，能够抑制酪氨酸被活化，这样酪氨酸就不会变成黑色素了，就能起到美白的作用。

这种说法有一定道理，但是其实也没有特别充足的证据。不过，维生素C还是组成皮肤的胶原蛋白的合成原料，对于皮肤还是有好处的。所以，可以认为，补充维生

素C对皮肤可能有一定好处，但是美白作用可能没有你期待的那么有效。想要美白，还是做好日常的防晒。

而且，蔬菜水果中都有丰富的维生素C，平时注意多吃一些蔬菜和水果就可以。

视力会变好？

有网友说吃蓝莓视力好。主要也是因为它所含花青素。有研究发现，花青素对视网膜色素上皮细胞的生长具有促进作用，提示它可能对保护视力也有潜在作用。

不过，花青素对视力的益处，目前的证据并不充足，蓝莓也不能预防或者治疗近视。欧洲食品安全局曾经对另外一个含有花青素的水果——黑加仑相关的健康声称进行了评估，结果认为它“改善视力、促进暗视力”的健康声称是证据不足的。

要不要吃蓝莓？

作为一种水果，蓝莓有水果的优点，也有自己的特点，味道也不错，如果你喜欢吃，当然可以吃的。但是，如果是因为相信蓝莓那些夸大的健康功效，还是不要抱太大希望。

实际上，目前关于蓝莓的各种健康功效，基本都是从它花青素的“抗氧化”衍生出来的，并没有直接的临床试验数据。而且，声称的健康功效存在夸大的嫌疑。

花青素并不是摄入得越多越好。花青素是一种强有力的抗氧化剂，它能够保护人体免受自由基的损伤。但过多的花青素还会妨碍矿物质的吸收，贫血、缺锌的人群最好不要吃太多的花青素。胃肠道不太好的人群，也不建议吃太多。

科信食品与营养信息交流中心科学技术部阮光锋

本文由北京大学公共卫生学院副研究员张娜进行科学性把关。

(编辑 李闯)

免责声明：凡本网注明“来源：XXX(非中国食品新闻网)”的作品，均转自其他媒体，转载的目的在于传递更多的信息，仅供网友学习参考使用，并不代表本网赞同其观点。著作权及版权归原作者所有，转载无意侵犯版权，如有内容、版权和其他相关问题，请速与本网联系，我们将尽快处理。