

爆款养生概念大多系炒作

主打“0卡0糖”概念的网红饮料元气森林日前发布道歉声明,声明中称,在乳茶产品的产品标示中没有说明“0蔗糖”与“0糖”的区别。而仔细查看该产品的成分表可以发现,其添加了结晶果糖。

当下,国人的健康养生意识逐渐提高,许多食品、保健产品开始打出各种“养生”概念来吸引消费者。然而,在专家们看来,爆款“养生”概念和产品大多名不副实。

无糖食物是健康陷阱

如今“无糖”“0热量”成为影响消费者选购食品时的关键词,市面上出现了以此为招牌的饮料、酸

奶、零食等产品。

对此,北京协和医院临床营养科主任医师陈伟介绍,市面上标称“0卡0糖”的饮料,其甜味大多来自甜味剂,它的热量比高糖分饮料低。如果单纯和含糖饮料相比,0卡0糖饮料确实对防治肥胖有帮助;但如果和水相比,由于甜味剂在大脑中会产生兴奋的作用,会引导你摄入更多的高热量食物,从这个意义上来说,无糖饮料并不是健康饮料。

此外,从科学的角度上看,绝对的无糖食品是不存在的。常见的无糖食品如无糖饼干、无糖月饼等,本身大多是用面粉等碳水化合物制作,吃进去以后,经消化分解最终还是会变成葡萄糖,所以与吃馒头、米饭

等食物摄入的糖分相比,并没有彻底减少。

“不含防腐剂”未必就健康

时下,市面上有很多食品声称“不含防腐剂”“不含添加剂”,标注这些字眼的食品往往更受大家的追捧。

对此,中国农业大学食品学院副教授范志红表示,有些食品在生产加工过程中,本身就完全不需要添加防腐剂。比如方便面经过油炸并干燥后,能被腐败微生物利用的水分已经不复存在,即使不加防腐剂也不会腐败;罐头食品经灭菌后立即装入无菌密封包装,罐内细菌已被杀死,也不需要添

加防腐剂。因此,上述产品包装上标注的“不含防腐剂”如同“废话广告”,并不代表厂家的技术有多先进,只是利用消费者不了解加工过程和追求健康的心理来促销产品。

“标注‘不含防腐剂’的产品也未必健康。”范志红解释说,有些标注“不含防腐剂”的食品是通过添加大量的盐和糖来实现保存的,对人体的危害可能会超过合法添加的防腐剂。盐和糖是天然防腐剂,能抑制细菌,但食品要想靠其防腐,往往需要添加到咸得有点难受或甜得有点“齁”的程度。

有些替代产品缺乏依据

现代人生活节奏快,

既想健康,又不愿意多下功夫。于是,一些能让人轻松减肥、瞬间美容的“替代产品”就出现了。

比如代餐产品,它们常常打着“不挨饿,不运动,就能瘦下来”的旗号,受到很多人的追捧。所谓“代餐”,就是用来代替部分或者全部正餐的食物。市场上常见的代餐产品有代餐粉、代餐棒、代餐奶昔等。对此,科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋提醒,吃这种代餐产品并不健康,甚至可能对身体造成危害。首先,这些代餐产品基本都是粉状的东西,对餐后血糖控制非常不利。其次,长期吃代餐粉还可能导致营养不良。

比如代替面膜、理疗的口服美容产品,它们大多宣称能“把玻尿酸吃进皮肤”“把胶原蛋白喝进去”,从而起到美白、抗老、补水、防脱、瘦身等功效。对此,阮光锋认为,将一些外用的美容产品套到内服上来,暂时缺乏科学依据,而且还可能存在健康风险。以玻尿酸为例,将它涂抹在正常皮肤上,可以延缓皮肤水分流失的速度,起到保湿的作用。而口服玻尿酸并不能直接被人体吸收。欧盟食品安全局曾专门评估了食用玻尿酸“保护关节”和“皮肤保湿”的健康效果,最终结论都是“证据不足”。

(据《现代快报》《中国消费者报》)

“精制碳水”吃多了增加患病风险



疫情期间,上海复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏输出了不少营养观点,金句频出。日前,他的一句“以精制碳水化合物为主导的饮食营养方式,很难支撑我们活到90岁以上!”再度引发热议。为什么张文宏会这么说?我们时常听说的“精制碳水”到底是什么?

“精制碳水”或增加患病风险

何为“精制碳水”?杭州市第一人民医院营养科临床营养师蒋虹介绍,普通的大米和面粉类食物属于碳水化合物,而精制的白米面以及蛋糕、甜点、奶茶等都被称作精加工碳水化合物。传统的中式饮食中,米饭和面粉类食物的主导地位是不可撼动的。特别是对上了年纪的人来说,

早晚喝点粥或吃点面条是“标配”,对它们的依赖远超过蔬果荤菜。从营养学角度来说,这样的饮食模式虽然可以理解——老年人多数牙口不佳、消化功能弱,粥和面条易消化,但不值得推荐。比如,老年人由于代谢减慢,精白米面摄入多会增加碳水化合物的吸收,当摄入量超过人体代谢的需要时,会转换为脂肪积于肝内。

纯素食或成“三高食品”

蒋虹还发现,很多老年人蛋白质的摄入量远远不够。有研究显示,一直保持蛋白质摄入量较多的人,90岁后丧失自理能力的风险显著降低。较优质的蛋白质来源包括鱼、肉、蛋、豆类、乳制品、坚果、豆腐等。“现在门诊中还有一个

现象是胖老人在增加。”蒋虹通过仔细询问发现,很多老人代谢比年轻时差,但摄入量却不低。很多老人甚至替孩子吃剩下的食物,导致他们的摄入量不断增加。不仅如此,有的老人日常饮食太素,往往也会引起肥胖。有调查显示,纯素食人群中每年有不少被确诊患高血脂症。因为长期吃素的老人,营养、热量往往来自油、糖、盐等,动物蛋白摄入几乎为零,就会多吃精白主食。淀粉、油、糖等吃多了,原本以为安全健康的纯素食反而成了“三高食品”。

“嘴发干”问题要重视

为什么很多老年人喜欢喝粥吃面?或许跟“嘴发干”有关。

上海华东医院临床营养中心主任孙建琴指出,进入老年后,唾液腺发生萎缩,唾液分泌随之减少,随之而来的就可能是不好吞咽、消化不良等问题。因此,很多人喜欢吃点稀饭或者带汤的面条。

其实,“嘴发干”的老人可在就餐前吃点鲜柠檬、酸萝卜等酸味食物,促进唾液分泌。在吃较为干燥的饼干、面包时,可放入牛奶或汤中浸软再吃。此外,每天坚持做舌头运动,比如用力伸舌、转动,有利于维持舌头灵活和味觉功能。

(据《每日商报》《新民晚报》)

保护眼睛从运目开始

眼睛的保护十分重要,平常做眼部保健可以试一下运目、远眺和按摩,可锻炼眼睛的功能,预防视力减退。具体做法如下:

运目 早晨醒来之后,先闭目,眼球从右向左、从左向右各旋转10次;然后睁目坐定,用眼睛依次看左上角、右上角、左下角、右下角,反复做四五次;晚上睡觉前,睁眼运目、闭眼运目各10次左右。此法有增强眼珠光泽和灵敏性的作用,能祛除内障外翳,纠正近视和远视。

眺望 在清晨、休息时或夜间,有选择地望远山、树木、草原、蓝天、白云、明月、星空等,还可进行眨眼、虎视、瞪目、顾盼等。此法可调节眼球功能,避免眼球变形而导致视力减退。

按摩 双手掌面摩擦至热,在睁目时,两手掌分别按在两目上,用手掌热气煦熨两目,稍冷再摩再熨,如此反复3遍~5遍,每日可做数次,有温通阳气、明目提神的作用。也可闭气后用手捏按两目之四角,至微感闷气时即可换气结束,连续捏按3遍~5遍。

还可以点按穴位,用食指指腹或大拇指背第一关节的曲骨,点按丝竹空穴、鱼腰穴,或攒竹穴、四白穴、太阳穴等,手法由轻到重,以有明显的酸胀感为宜,然后再轻揉几次。此法有健目、明目、治疗目疾的作用。(据《银川晚报》)



久病体弱者常喝黑豆山药粥

对于久病及年老体弱者,需要补气血、生津液,在此推荐一款黑豆粥,非常适合这类人群食用。

取黑豆、山药、芝麻、糯米、枸杞、黑枣适量,将黑豆提前泡好,再与其他材料一起放入砂锅中,加入适量清水,大火烧开后改为小火熬制,至黑豆熟烂即可,可根据个人口味加入适量盐或白糖。其中最值得一提的是黑豆。黑豆的功效自古就被认可,李时珍曾说:“夫豆有五色,各治五脏。唯黑豆属水性寒,为肾之谷,入肾功能多。”现代药理研究表明,黑豆可降低胆固醇、延缓衰老、调节免疫功能等。(据《广州日报》)