

饱腹糖成网红减肥“神药” 这些产品靠谱吗？

“三月不减肥，四月徒伤悲。”天气转暖，眼看大衣里藏着的赘肉又要重现天日了，减肥重新成了人们的生活重心。饱腹糖、酵素、瘦腿霜等听起来可以“临阵抱佛脚”的网红减肥产品迎来了热销期。是心理作用还是真实有效，始终是众说纷纭。不过需要提醒消费者注意的是，对于一些来路不明的网红产品一定要提高警惕。

日本减肥“神药”不断推新

日本的各种减肥“神药”、减肥“神器”一直是最受欢迎的产品。前几年酵素减肥产品红红火火，今年新出的饱腹糖再次火爆网络。饱腹糖在日本市面上销售价格与国内代购价格相差不多，为二十几元。糖果分为各种不同的口味，最大的噱头是外包装“满腹30倍”的字样。胶囊里的种子遇水可以膨胀30到45倍，立刻抑制空腹感。吃一粒药之后一定要喝水，听起来原理有点像压缩饼干。

有网友展示了视频实验，将糖果磨碎后泡在水中，立马吸水膨胀，并且随着时间的推移充满整个杯子，使得爱美人士更加信服糖果的效果。不过看看大家真实使用后的评论，效果却是因人而异。有正面评论称“吃了肚子会胀”“中午吃的，到下午5点也没怎么觉得饿”；也有负面评论说“吃完更饿了，就是个好吃的糖”“吃完了没什么感觉”。由于根据糖果服用要求，吃糖的同时要狠狠喝水，不少网友表示“就是喝了个水饱”。

火了好几年的酵素减肥更像是“玄学”，有没有效果，众说纷纭，也有购买者明确表示“就是图个心理安慰”。酵素片、酵素梅、酵素软糖……各类产品层出不穷，最火的当属源自日本的分解酵素。产品宣称富含的各种成分可以抑制脂肪、糖分和淀粉的吸收，因此需要在餐前服用，之后就可以放心大吃大喝，因为无论你怎么吃都会被“分解”掉。

但实际上专家多次提醒，酵素与减肥无关。酵素并非什么新鲜事物，其实就是日本和中国台湾地区对“酶”的称谓。因为绝大多数的酶都是蛋白质，摄入的蛋白质

在经过口腔、胃、小肠等后，被分解成氨基酸和寡肽而吸收。也就是说，无论吃什么蛋白质，最终进入人体的都是氨基酸，与燃脂减肥没有任何关系。

出汗不等于燃脂 一补水体重就回升

瘦腿霜、燃脂膏，“哪里想瘦涂哪里”，对于女性减肥群体的吸引力不言而喻。使用方法需要配合5到10分钟的按摩，皮肤随后感觉到发紧、发烫，给人们一种“脂肪正在燃烧”的心理暗示。“用的时候裹上保鲜膜，感觉辣辣的、热热的”，不少使用者如此评论。

不过，这类产品多次被专家明确辟谣：减肥霜之类的外用产品对机体脂肪代谢过程不能发挥任何影响。使用任何一种减肥霜都需要按摩、热敷等，所以，真正的作用在于按摩，减肥霜只是起辅助作用。而且按摩霜中的某些成分，会加重身体水分流失，导致脱水，如咖啡因、七叶皂苷等。

原理类似的还有暴汗服、瘦身包等，都是通过大量出汗给人燃脂、减重的印象。如暴汗服，据说穿上它运动10分钟出的汗相当于平常一小时的量；中药瘦身包，使用时放在肚脐眼上，之后盖上被子，用电热毯加热，使得温度始终保持在30到50摄氏度，听起来就觉得大汗淋漓。

但是，出汗不等于减肥！出汗前后反映出来的体重差，主要是因为身体失去大量水分。这样的减重只是暂时现象，事后一补水，体重又会回升。

代餐粉减肥，顾名思义就是一日三餐都不吃饭，只喝一杯粉状冲剂。说白了，其实还是靠饿出来的。代餐粉的原理就是能量摄入小于能量消耗。使用代餐粉可以给自己一个控制饮食的暗示，以此达到减肥的目的。但是市面上出现的代餐粉往往营养成分并不均衡。就算是一些谷物代餐粉、蔬果代餐粉，营养也达不到身体的日常推荐量，因此不推荐三餐都食用。

而且代餐粉的价格并不低，有这钱还不如去超市买点好食材，自己做减脂餐来得健康。

如果想要减肥的话，还是要平衡膳食，保证科学、营养的饮食，并根据自己的情况对每日能量摄入进行一定调整。同时要保证每天能有充足的锻炼时间。为了减肥，花点冤枉钱是小事，但是对身体带来负面影响就真的得不偿失了。

非法添加西布曲明 这些减肥产品有毒

值得警醒的是，不少国内的网红减肥产品有毒，违禁成分甚至致命。

据媒体报道，“萌叶”系列产品宣称不节食、不运动一个月就能减重15到20斤，并且大量在市场上销售。经过近一年的调查，无锡警方今年3月收网，成功破获这个涉及全国的犯罪网络，涉案金额超过一亿元。经调查发现，该产品就是普通的压片糖果，或者是其他的普通食品，不存在任何减肥功效，连保健食品都不是；但是它的附赠品，却非法添加了西布曲明和酚酞，被定性为有毒有害食品。

其中，西布曲明是一种食欲抑制剂，副作用比较大，最大的风险就是会增加心脏病风险。也曾经发生过一些因为服用西布曲明而死亡的案例。酚酞是一种泻药，可以刺激肠胃，造成腹泻。长期过量食用酚酞会导致电解质失衡，引起心律失常等不良症状。

近日，青岛市中级人民法院立案受理了一起民事公益诉讼侵权责任纠纷案，并发布公告提醒消费者，涉案的“狐狸女神”减肥药含禁药西布曲明，曾购买过该产品的消费者，请停止服用，并及时向法院申报，提交购买涉案减肥胶囊的数量、金额、销售者、损失等情况及相关证据，以便民事权利得到优先保护。

年初，苏州市相城区检察院提起公诉的一起特大减肥假药案一审宣判，网红减肥药竟产自农家小院，禁用的西布曲明被翻倍添加。涉案人投入10万元购置用于制作舒立轻等网红假减肥药机器设备，并从网上购买药品的原材料，包括淀粉、葡萄糖、西布曲明等，连商品防伪标识、说明书、外包装也通过网络轻松搞定。（北青）

牙龈健康 预防肺癌

俗话说“病从口入”，各项科学研究都证实，牙龈疾病可导致许多身体器官病变。最近，中国武汉大学中南医院、湖北省十堰医学院和四川大学联合开展的一项新研究表明，牙龈健康与呼吸功能间存在显著关联，牙周病患者患上肺癌的风险可能升高。

研究人员指出，炎症可能是牙龈疾病导致肺癌的主要原因。当肺管发炎时，自身会变得狭窄，呼吸时的气流也会受到压迫。这时，口腔中存在的牙龈卟啉单胞菌等细菌容易被吸入肺部，直接导致感染。此外，在牙龈发病过程中所产生的酶也可能进入肺部，它们可以帮助病原体在肺组织上生存并繁殖。从长远看，这些变化又会引发炎症，导致细胞组织发生变化，从而增加肺癌的风险。

口腔专家提醒，防治牙周炎对全身健康都有非常重要的意义，建议人们每天至少刷两次牙，保护好牙龈健康，预防癌症发生。（李丹妮）

常饮用软饮料 或增加过早死亡风险

软饮料是指酒精含量低于0.5%的天然或人工配制的饮料，又称清凉饮料或无醇饮料。有研究称，经常喝人工配制的软饮料可能会引起肥胖、牙齿损伤、肾脏受损等健康问题。然而，实际情况可能更加严重。据美国网络杂志“SLATE”报道，美国一项最新研究发现，经常饮用软饮料或会显著增加过早死亡的风险。

据研究项目负责人、美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院营养学系研究员瓦桑提·马里克(Vasanti Malik)表示，通过对37716名美国男性及80647名美国女性进行的跟踪调查发现，饮用过多汽水、功能型饮料、果汁饮料之类的软饮料或会显著增加过早死亡的风险。

调研数据显示，若每天饮用两瓶软饮料及以上，男性过早死亡的风险或会增加29%；而女性所面临的风险或会增加36%。

研究人员还指出，每天饮用两瓶软饮料的女性所面临的过早死亡风险，比那些一月饮用不到一瓶的女性或高出63%；而对于男性而言，饮用过多软饮料所面临的风险或提高29%。由此可见，女性饮用软饮料的危害比起男性或更为严重。但科学家们尚未查明这一现象出现的原因。

该研究还发现，饮用过多软饮料还可能诱发心血管疾病及癌症。不论男性或女性，死于心血管疾病的风险或会因常喝软饮料上升31%，死于癌症的概率或高出18%。但研究人员表示，人们可以通过一些措施以降低这些风险，如进行体育锻炼和注重膳食均衡。（刘佳俊）



医疗志愿者 车站消毒服务旅客

3月21日下午，市妇幼保健院西院区的20余名党团员志愿者，来到平顶山火车站开展春季防止流行疾病传播消杀服务活动。志愿者先后对车站售票大厅和候车大厅内的扶手、座椅、自动售票机、进站闸机等设施外部进行了消毒处理，减少流行疾病的传播途径，为旅客营造一个清洁的候车环境。本报记者 李英平 摄

失眠无小事 警惕三大误区

本报讯 在现代社会，很多人面临失眠问题，且存在认知误区。专家表示，失眠无小事，应纠正认知误区，及时对症治疗，确保身心健康。

误区一：老年人睡不着觉正常。宁夏睡眠心理中心主任李庚说，老年人觉少虽然是生理规律，但如果长期睡眠时间过短、质量过差，引起日间困乏、食欲差等不舒适感就一定有问题。

科学研究表明，老年人新陈代谢缓慢，促进睡眠的褪黑素合成成分会有所减少。通常60岁以上老年人每天睡5.5至7小

时。每晚睡眠限制在7小时以内的老年人，大脑衰老可推迟两年；而长期睡眠超过7小时或睡眠不足，都会导致注意力变差，甚至出现老年痴呆，增加早亡风险。

误区二：打呼噜=睡得香。宁夏睡眠心理中心负责睡眠质量监测的周莉萍说，严重的打呼噜在医学上称为“睡眠呼吸暂停”，会造成睡眠过程中反复的间断性缺氧，引起白天嗜睡、注意力不集中、记忆力减退等问题。长期发展下去，容易引发高血压，严重的甚至会患冠心病。

因此，周莉萍建议肥胖高血压患者若打

鼾，最好进行睡眠监测来确诊。程度较轻者可通过减肥、控制饮食等缓解打鼾状况；较重的则需要进行手术或借助呼吸机来保持呼吸通畅和睡眠可持续性。

误区三：喝酒入睡快，运动睡得香。李庚说，失眠是身体对大脑发出的“求救”信号，一定要引起重视。有些中年人喝酒入睡，但长期如此容易产生酒精依赖性，损害肝功能，精神困乏、工作效率低。同时，每个人失眠原因不一样，并非所有人都适合运动助眠，有的人反而越运动越精神，所以不能“病急乱投医”。（艾福梅 谢建雯）

看妇科
生宝宝

我信赖
博爱妇产医院

8861111

建设路与新华路交叉口东50米路北