

“双11”抢手、情人节热销 年轻人缘何热衷保健品？

“双11”临近，“剁手族”们开始填充起自己的购物车。与以往不同，现在年轻人购物车里的保健品多了起来。新华社记者发现，保健品成为不少年轻人今年“双11”的必买商品，在此前的重要节日里，甚至超过名牌口红成为深受情侣喜欢的小礼物。原属于老年人专利的保健品，缘何成了年轻人的新宠？

保健品进了年轻人的购物车

“双11”临近，记者在一个200多人的“双11好物交流群”中发起微信投票，结果显示有近百人将保健品囤到自己的购物车中。这些商品以维生素、矿物质、蛋白粉等为主。群友平均年龄为20多岁，他们既有为自己买的，也有为孩子买的。

记者在多家电商平台发现，“双11”前夕，主打年轻人保健品的店家纷纷降价，卖点多是缓解压力、增强免疫力、保护眼睛、熬夜必备等。价格主要集中在100元到500元的价格区间，个别产品价格高达1400多元。有的店铺累计评价达上百万条。

近年来，年轻人越来越热衷购买保健品。一家电商平台数据显示，今年“6·18”期间，眼部保健类产品销售同比增长4126%、蛋白粉同比增长751%、维生素类产品同比增长387%。“95后”“00后”成为消费主力，活跃用户同比增长126%。

“过去，年轻人给父母买的多，现在年轻人自己也吃起来。”在澳大利亚干了5年保健品代购的李佳薇说。

保健品甚至成了情侣间的礼物。不久前，北京一家培育机构的老师靳琪(化名)收到男友的礼物：胶原蛋白软糖、葡萄籽片、蔓越莓胶囊、复合维生素、护眼片。“4大4小8瓶，每天要吃11片。”



资料图片

某电商平台公布的今年情人节消费数据显示，情人节最畅销礼物前三名中，某品牌维C泡腾片排到第二位，销量同比增长2774.4%，超过某知名品牌限量口红套盒。

“隐性饥饿”与不良作息催生年轻人保健品热

记者梳理了一个以年轻人为主的生活分享平台，发现购买保健品的年龄段从十六七岁的学生到40多岁的“精致妈妈”，其中以20岁至30岁为主。一位17岁在校女生对记者说：“为了美白抗衰，我一年要吃7种保健品！”

年轻人真的需要吃保健品吗？专家认为，年轻人热衷保健品有一定合理性。“现在，我们普遍面临‘隐性饥饿’问题，就是说，身体中的蛋白质、脂肪相对过剩，但维生素、矿物质等元素相对缺乏。”中国农业大学食品科学与营养工程学院教授程永强说。

与此同时，工作压力大、熬夜等造成的亚健康也催生了年轻人

对保健品的需求。日前发布的一份报告显示，年轻人是“熬夜”主力军，“95后”零点之后入睡的比例高。年轻人往往集中在零点前后下单保健品。“孜孜不倦熬夜，勤勤恳恳保健”，成为年轻人群体中的一种趋势。

当然，一些专家指出，市场上“保健品”概念过于宽泛，不少人把“保健品”和“保健食品”混淆了。程永强说：“比如蛋白粉，只不过是具有健康促进效果的普通食品。”

美国普渡大学食品工程博士、科普作家云无心认为，与老年人买保健品是为了“治病、长寿”不同，年轻人更多的是将其作为一种营养补充，消费也相对理性。

专家表示，人体保持健康不仅需要碳水化合物、脂类、蛋白质等大量营养素，还需要铁、锌、硒、碘等16种矿物质元素，以及维生素A、维生素E、叶酸等13种维生素。

国际食物政策研究所所长樊胜根在一次采访时表示，营养补

剂是解决“隐性饥饿”的办法之一，但相比之下，通过粮食补充营养更划算。云无心也认为，“只要饮食结构合理，完全没有必要吃保健品。”

如何做到合理饮食呢？

2016年发布的《中国居民膳食指南》建议，一个人平均每天要摄入12种以上食物，每周25种以上。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物。

保健品所提供的营养物质均可以在日常膳食中获得。天津市第一中心医院营养科主任医师谭桂军介绍说，成年人1天需摄入100毫克维生素C，而时令水果冬枣每100克就含有243毫克维生素C，“每天吃三四颗冬枣，就能满足身体的维C需求”。

专家还建议，年轻人应该坚持身体锻炼，每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上，最好每天走路6000步以上。(王井怀 梁婧)

指甲有竖线，可能营养差

本报讯 身体有疾病，自身会报警。指甲变化就暗示身体内部正在经历从维生素缺乏到严重疾病等问题。英国《镜报》最新刊载了澳大利亚悉尼营养师学家菲娜·塔克博士总结的“指甲发出的健康提示”。

白斑或白线：缺锌或缺钙。白色斑点是常见的指甲异常变化，这一现象提示应该通过食物

补钙。塔克博士建议，多吃乳制品和绿叶蔬菜有益补钙，多吃南瓜籽、牡蛎、禽肉和牛肉有益补钙。

苍白或青紫：血液循环问题。健康指甲应呈自然粉红色，如果甲床苍白或青紫，表明供血不足或身体缺铁、运动量不足。塔克博士建议，先通过验血或观察饮食确定具体情况。适当增加

运动量，或根据医嘱通过食物或药物补铁。

脊线和垂直线：营养不良及肠道问题。当肠道不吸收营养或营养不足时，指甲就容易出现脊状线和垂直线。脊线可能提示身体缺少多种营养，如蛋白质、铁、锌或其他微量元素。塔克博士建议先查明具体病因，再针对性地进行饮食调理，补充所需营养素。

棒状指甲：肺部疾病。棒状指甲(指甲向下弯曲)在老年人中更为常见，可能表明存在肺部疾病、呼吸问题或更严重的心血管问题。

麻点：银屑病或脱发等免疫系统问题。指甲上出现麻点或刺痛点，往往提示银屑病等某些自体免疫性疾病。

(陈宗伦)

年轻人记忆差 多是压力大

忘带钥匙、忘带文件、忘记日子……很多人都出现过类似的表现。针对这种情况，大家往往发出“年纪大了”“脑袋不好使了”等感慨，其中不乏正值盛年的年轻人。年轻人记忆力变差，丢三落四是什么导致的呢？

浙江大学医学院附属第一医院神经内科主任罗本燕介绍，记忆力下降主要可以分为病理性和非病理性两种情况。如果把大脑比作U盘，那么记忆力就像是存储东西，不仅要把经历过的事情通过大脑皮层存储到脑中，还要

能有效提取出来。无论是存储还是提取受到影响，都会影响记忆力。当海马结构等记忆相关脑区发生病理性改变，脑皮层萎缩、记忆网络无法形成，人就会出现记忆障碍。

除了病理性的记忆力下降外，也有不少年轻人受到工作环境、压力等因素的影响，出现不同程度的非病理性记忆力下降。当人情绪不稳定时，大脑会分泌应激激素。研究发现，短期释放这种激素虽能保护自身，但若长期释放就会损害海马结构。此外，

脑源性神经营养因子是“大脑的肥料”，抑郁会导致其合成量下降，使人出现注意力不集中、记忆力下降、决策能力减弱、犹豫不决等“假性痴呆”情况。

浙江大学医学院附属第一医院神经内科副主任彭国平介绍，近年来虽然因记忆力下降前来就诊的年轻患者越来越多，但多是由于情绪波动造成的。如果患者近期因为工作压力等原因出现情绪不稳定、记忆障碍等情况，可通过以下方法调节：将工作和生活分开，减少应激源、降低环境压

力；掌握好工作节奏，进行适当的放松；保持良好的睡眠；平时积极锻炼、健康饮食，避免肥胖和代谢方面的问题。如果出现以下表现，应及时就医明确有无病理性原因：对最近发生的事情总是印象模糊，记不清其中细节，反复询问或重复；注意力不集中、反应变木讷；近期出现方向感变差、定向能力变弱等情况，如拿东西时判断与物品的距离有困难；语言表达困难，说话连贯性下降或找词困难、叫不出人名等。

(王蕊)

口腔溃疡 为何反反复复

某天醒来后刷牙，你突然感觉口腔里一阵刺痛，对着镜子扒开嘴一看，发现里面长了一个口腔溃疡，于是吃饭痛，吃水果痛，甚至喝水也痛，相信很多人都有过这样的经历。

口腔溃疡是一种小而浅的溃疡，通常出现在口腔内脸颊侧的黏膜、唇部或舌头，呈圆形或椭圆形，可以是白色、黄色或灰色，呈单发或多发，并伴有肿胀、疼痛；严重时，可能还出现发热、淋巴结肿大等，大多数在一至两周内能自行愈合。很多人把它归结为“上火”，即体内肝火旺盛——当人体水分不足，或饮食辛辣，温度高使气火旺盛时，肝火就会导致人体水分循环出现失调，进而出现口腔溃疡、脸上爆痘等表现。但口腔溃疡频繁出现未必都是肝火旺盛所致，有的人顿顿饮食清淡却还是得了口腔溃疡，怎么回事？

生活因素。压力大或常焦虑；激素变化，有些妇女往往在月经期间出现口腔溃疡；进食某些食物，比如，巧克力、咖啡、花生、杏仁、草莓、奶酪等；使用含有十二烷基硫酸钠的牙膏。

营养不良。不少人在减肥过程中过度节食，会减少营养物质尤其是B族维生素的获取。当人体缺乏B族维生素，抵抗力变弱，口腔黏膜修复能力降低，更易出现溃疡，进而导致口腔溃疡反反复复。

口腔黏膜损伤。大多数单发性口腔溃疡是由口腔黏膜损伤引起的，例如，不小心咬到脸颊内侧、不合适的假牙、蛀牙填充不良等。

药物影响。部分人产生口腔溃疡还与药物有关，患者应及时调整用药，防止口腔溃疡反复。

遗传。复发性口腔溃疡与遗传有一定关系，父母如果有复发性口腔溃疡，子女可能也会有。

此外，口腔溃疡还可能跟幽门螺旋杆菌入侵有关。这种病菌寄生人体后不仅影响胃部健康，还会导致口腔溃疡发病率增高。

为了预防口腔溃疡，我们应该有良好的生活习惯：饮食清淡，少吃夜宵；补充B族维生素、维生素C，多吃蔬菜水果；保持充足的睡眠，提高免疫力；保持乐观心态，学会疏解压力；做好口腔清洁，这是最根本的；不要吃过硬、容易磨损口腔黏膜的食物。(张蓉蓉)

咸鸭蛋 每天最多吃1/4

咸鸭蛋是我国特色食品之一，深受不少人喜爱。在鸭蛋腌制过程中，盐不仅带来了咸味和鲜味，还会让蛋黄中的油脂释放出来。一般来说，盐浓度越高，腌制时间越长，释放出来的油脂就越多。换句话说，越咸的鸭蛋黄越“流油”。

数据显示，100克咸鸭蛋中钠含量为2700毫克，相当于6.75克盐。一个咸鸭蛋大概60至70克，含盐量为4至5克。《中国居民膳食指南(2016版)》建议，成人每日食盐摄入量不超过6克，每天食用一个咸鸭蛋就已接近推荐量的上限。所以吃咸鸭蛋最好控制量，每天最多1/4个，并且其他菜肴要注意少盐。患有高血压等心脑血管疾病的人群，盐的摄入量要控制在5克以内，尽量少吃或不吃咸鸭蛋。

(康瑞雪)