

“功能性软糖”既不是药也不是纯零食



早上醒来先来一粒蔓越莓软糖,吃早饭时随餐嚼一粒葡萄籽软糖,餐后配一颗酵素软糖,睡前半小时再来两颗褪黑素软糖……不少年轻人正化身功能性食品的带货狂人。日前一份中国年轻人线上保健品消费方式洞察报告显示,90后正成为购买功能性食品的新生力量。

年轻人热捧的功能性食品,催生出巨大的消费市场。“药丸”变“软糖”究竟是新消费还是智商税?面对良莠不齐的功能性食品市场,消费者应当如何选择?医学专家认为,相较于传统的保健食品,“保健软糖”的出现丰富了消费者的选择,但“软糖”不能真当“糖”吃,否则会带来一定毒副作用;同时,拥有健康体

魄还应从均衡膳食、良好生活习惯开始,一边熬夜、吃宵夜,一边认真挑选护肝片、褪黑素、控热软糖等功能零食的“养生法”并不可取。

一颗软糖真能满足养生和潮流生活双重需要?

“酸酸甜甜,吃起来没什么负担,全当吃零食啦。”90后小曾服用功能性食品已有三年,她每个月都会花两千多元买这些瓶瓶罐罐,每款功效都不同,美白、滋养、助眠、增强免疫力……像小曾一样,当下年轻人生活节奏快,追求高效率 and 即时享受,在养生上同样如此。相较于传统需要煮、煮、炖、熬才能食用的养生食材,或制成胶囊、粉剂难以下咽的保

案是:可以,但是需要在专业医生或康复治疗师指导下使用。

爱好运动的人群,如果出现急性软组织损伤、肌腱和韧带劳损、关节不稳定,也是可以用的。生活中常见的颈椎病、网球肘、肌腱炎,以及腰肌劳损、韧带拉伤、韧带撕裂等多种情形都可以使用肌内效贴。

肌内效贴主要是靠调整贴部的张力大小来起作用,因此使用时需要根据不同的病症以及受伤部位面积的大小来选择贴布的大小和贴的方式,以确保达到合适的张力程度。

运动员用的“彩色胶布”普通人能用吗?

用就是消肿止痛。

不仅如此,随着时间的推移和技术发展,肌贴还可以供一些慢性肌肉劳损、慢性韧带松弛的患者使用,有稳定肌肉和关节的作用。

问题来了,同样是缓解疼痛,传统的膏药和这种运动员用的彩色肌贴有何不同?

传统的膏药里面含有药物成分,通过药物在皮肤表面吸收来消肿止痛;而肌贴一般不含药物成分,利用肌贴本身的弹性和特殊的凝胶纹路来收缩皮肤,起到消肿止痛的效果。

正因为肌贴中不含药物成分,所以受到专业运动员的青睐。

肌贴这么好,咱普通人能用吗? 答

由于普通人不具备判定皮肤内部具体伤情的能力,如果贴得不合适,不仅效果不好,还可能贴出问题。

例如急性的软组织炎症,贴肌贴让皮肤的张力得以缓解,但如果贴得过紧,皮肤张力过大,反而会加重皮肤的损伤。此外,对于关节松弛的患者,如果贴肌贴的位置错误,原本稳定的部位增强了,相对的,不稳定的部位就变得更加松弛,反而不利于关节的稳定性。

在这里还要提醒大家,肌内效贴只有缓解作用,并没有治疗作用,千万不要因为长期依赖肌内效贴而延误了正规的康复治疗,导致病情加重。

(摘自《北京青年报》文/高鑫 马勇)

健食品,年轻人更青睐看上去好看、吃上去美味的“功能性零食”。

2021年“双十一”,功能营养食品再度登上中国食品消费终端销售额第一的宝座。但是,一颗软糖真能同时满足年轻人维持潮流生活方式和养生的双重需要吗?

上海市第一人民医院营养科主任伍佩英认为,软糖是常见零食,将营养素加入其中,升级换代成功能性零食,可能更符合时下的消费场景与消费需求。如果产品本身带有“蓝帽子”(我国保健食品专用标志),那么其安全性、有效性、质量可控性都是有保证的,作为膳食补充剂是合格的。

要注意的是,目前市场上带着“蓝帽子”的“保健零食”屈指可数,大多添加各种营养素的软糖、果冻、代餐等只能算是“功能性食品”,并非“保健品”。在国内,功能性食品还不是一个法定概念,在特定概念上,功能性食品是指具有特定营养保健功能的食品。由于国内法律法规中只存在普通食品与保健食品的划分,因此功能性食品处于监管的灰色地带。

像“糖”不是“糖” 食用有规范

“防脱发白白头护发生发”的生物素软糖,每天嚼两粒就能“吃出嫩白玫瑰肌”的水果糖,餐后吃一颗“排毒解油”帮助瘦身的酵素软糖……也许是因为口感太好,不少消费者真将“功能性软糖”当“糖”吃。有网友说,“把褪黑素(软糖)纯粹当零食吃了,软糖真的好好

吃!”还有人直言“一天吃完一整盒,不在话下”。

伍佩英提醒,功能性食品虽然做成零食的样子,但毕竟添加了营养素,因此食用前要查看说明书,在推荐的安全剂量内使用,不能擅自调整剂量。

药品监管有一套严密的体系,临床上,患者必须在明确疾病及对应治疗方案的前提下,严格遵医嘱用药,而且用药量一定明确规范,这是保证安全的基础。国家药物临床试验机构办公室主任、复旦大学附属儿科医院药学部主任李智平表示,功能性食品不同于药品有严格的临床试验及审批程序,若消费者不考虑添加营养素的“剂量”盲目食用,有一定危险。比如褪黑素软糖等,服用过量就会产生一定副作用。还有一些家长将功能性食品随手放,孩子当“糖”大量吞食,可能会酿成险情。

此外,更需要关注的是,不少消费者购买功能性食品,是出于健康、体重、形象等方面的焦虑,但他们缺乏足够的营养学知识,往往希望立竿见影甚至一劳永逸地解决问题,这也给了许多不法厂商钻空子的机会。

因此,面对缺了一张“处方签”的功能性食品,消费者必须明晰,不是像“糖”就真的成了“糖”,也不是宣传有“功能”便真有点石成金的效果。医生还特别提醒,功能性食品仅能当作膳食补充剂,绝不可替代药品,如有身体不适还需尽早就医、及时治疗。

雪天防冻保暖注意这些误区

寒潮来袭,天气非常寒冷。湖北省武汉市第三医院首义院区急诊科主任万少兵提醒,这些防冻保暖的误区要小心了:

厚羽绒服一件“搞定”? 护好头手也是重点

近几天非常寒冷,一些患有基础疾病的患者遇上陡然降温容易诱发心脑血管疾病。不少人穿上又长又厚的羽绒服,如同披上了小棉袄。专家提醒,大家在换穿厚衣服的同时,千万别忘了给头部和双手保暖,外出时不妨戴上帽子、手套,以防裸露部位受寒。

如果要从温暖的室内去室外,可以先在走廊里适应一下再外出,让身体逐渐适应温度的变化。

天冷出汗容易着凉? 冬季也要适当流汗

户外活动难免会出汗,冷风一吹容易着凉感冒。因此,很多家长冬季不敢让孩子外出活动。其实,适当出汗对身体有好处,不仅能加快血液循环和代谢,帮助身体排毒,还能预防肥胖。在寒冷的冬季,也要保持适量的锻炼,身体微微出汗即可,避免大汗淋漓。

不能运动就泡个热水澡吧,效果堪比步行、慢跑或骑自行车

泡澡是懒人的最佳健身方案

建议:洗澡时别紧闭门窗,超过半小时一定要上前看看。否则中毒超过半小时会有生命危险。

浴液清洁力越强越好

冬季皮肤本就干燥脆弱,如果使用清洁能力较强的浴液,会加重损害皮肤的保护层,加重皮肤问题。秋冬季洗澡的时候,我们宜选择性质温和和的沐浴用品,以避免对肌肤的刺激。

建议:浴液一定要选择碱性的,中性的最好,沐浴后再涂一层滋润的护肤品。

洗澡水温越高越好

寒冷的天气里,很多人都喜欢用很热的水洗澡,甚至觉得越烫的水温越能提高身体热度。但洗澡水温过高会破坏皮肤表面的油脂,导致毛细血管扩张,加剧皮肤干燥的程度。同时,过高的温度还会增加心脏负担,因为全身皮肤血管明显扩张,大量血液流到皮肤,会使心脏缺血缺氧。

建议:洗澡时水温与体温接近为宜,冬季最佳淋浴温度为41℃。

洗澡顺序不讲究

大多数人洗澡,首先就是洗头,这是错误的。因为冬季气温低,脱掉衣服进入浴室后,血液会集中在内脏和头部,马上洗头,可能导致头部血液流通不畅,长期如此,可能诱发脑血管疾病。此外,冬季的低温使人体皮肤的血管处于收缩状态,温热的水突然从头而至,会让人体调节系统“措手不及”,引起头部及全身皮肤血管骤然扩张,大量血液集中到体表表面,导致心、脑等重要脏器急剧缺血,头晕、胸闷等种种不适也会随之找上门来。

建议:冬天洗澡先用热水冲冲脚,脚

快速增长的功能性食品市场 监管不可或缺

除软糖外,目前被赋予“保健功能”的食品不仅有果冻、益生菌、代餐等,这类功能性食品的销售渠道大多在线上,往往借助购物平台上的网络主播,为产品推广和带货。

在某社交网站,与“功能食品”相关的笔记超过12万篇。天眼查数据显示,我国目前有近300万家企业经营范围包含“保健食品”。2020年,全国范围内保健食品相关企业新增注册73.2万家,年度注册增速37.35%。功能性食品走向消费市场的同时,其鱼龙混杂的现象值得关注。

不久前,浙江台州就查处了一处生产有毒有害“减肥软糖”的窝点,其生产的减肥软糖含有国家目前明令禁止的违禁药西布曲明,这类成分可能对心脏功能造成严重损害。

李智平提醒,相比于披着保健品功效的真零食,暗藏药品功效的“假零食”危害性更值得警惕。市场多样化值得鼓励,但普通消费者毕竟不是专业人士,有时会因为一个广告就被“种草”,点开链接就能购买。因此功能性食品不仅在上市前需要被监管,相关市场的监管同样不可或缺。

不少业内专家同样表示,普通人群身体所需的营养素还应从每日正常的饮食摄取,功能性食品仅是一种膳食补充,不可过度依赖。如果想拥有健康的身体,最重要的还是养成良好的生活习惯。

(摘自《文汇报》文/李晨琰)



别用火锅配冰饮。可以多吃些豆制品、海带、虾、猪肝、芝麻等,多喝牛奶,这些食物富含钙和铁,能帮助提高身体的御寒能力。

取暖“关住”热量更好? 门窗留条缝是关键

家里全天开着空调,同时门窗紧闭,将热量统统“关住”,贴着暖宝睡觉,这些取暖做法都有隐患。

怎样科学取暖? 开空调时,应当将门窗留条缝,保持空气流通;每天定时开窗通风,令室内空气洁净;取暖时要与热源保持安全距离,也不能将暖宝长时间贴在身体同一部位,防止低温烫伤。

(摘自《武汉晚报》文/王春岚)

每周可以进行3至4次慢跑,老年人可以打打太极拳,这样才能保持身体免疫功能的正常。

冬天手脚冰凉怎么办

很多人体质虚寒,特别怕冷,一到冬天就手脚冰凉。这类人群平时多注意以下几点,能够明显改善怕冷的体质:

多穿衣。要注意保持腰背、小腿和腿脚的温暖。穿比较宽松的衣服,切忌穿紧身衣裤,以免因衣裤过紧影响末梢血液循环而加重手脚冰凉。

常温灸。艾条温灸足三里、大椎、气海、关元、神阙(肚脐)、涌泉、命门等穴位。每日可选择1至2个穴位进行艾灸,灸时艾条距离皮肤2至3厘米,围绕穴位旋转施灸,使局部有温热感而无灼痛感为宜。

不节食。很多人出现手脚冰凉常与节食减肥有关。每餐食物摄入不足会导致血虚,易出现疲劳、头晕、眼花、情绪低落、手脚冰凉、女性月经不调等症状。长期节食,还会使人体衰老加速,免疫力下降。

多按摩。经常搓揉手手心,按摩穴位,能改善末端血管的循环状况。劳宫穴位于手心部位,涌泉穴位于脚心部位,用手快速搓揉,直到出现发热感。

晒太阳。中医认为人体前为阴、后为阳,晒后背能起到补阳气的作用。在寒冷的天气里,晒晒后背,还能祛除脾胃寒气,有助于改善消化功能。

勤泡脚。每晚泡脚时在水中加入艾叶或肉桂精油,可促进血液循环,使身体很快暖和起来。

(摘自《人民日报》文/果银霜)

小心冬季暖气病

冬季来临,暖气也来了,不少人早上醒来会感到口干舌燥,甚至还会鼻腔出血,这些症状称为“暖气病”。

如果家里暖气温度过高,空气持续干燥,会造成呼吸道黏膜分泌物减少,再加上为保暖减少开窗通风,家中灰尘、细菌附着在黏膜上,很容易引发上呼吸道感染、支气管哮喘等疾病。

正常情况下,人体每天会蒸发掉约1000ml水分,其中经皮肤挥发600ml至700ml,经呼吸道挥发300ml至400ml。供暖后,室内干燥,人体丢失的水分就更多,长时间处于这样的环境中,身体多个系统都会出现不适。

正确预防“暖气病”可从以下几点做起:

注意给身体补水。每天需要饮用1500ml至2000ml水。同时可多吃富含水分的水果,如苹果、梨、橘子等。进食有温热性质的食品要适量,如芝麻、萝卜、番茄、荸荠、豆腐、银耳等。

选用药膳调理。在中医药膳方面,可以烹调雪梨羹、百合莲子小米枣粥、山药麦冬炖燕窝、川贝炖雪梨、玉竹银耳汤等滋润润燥的食物。

调节室内空气湿度。除了用加湿器、摆放水盆外,在室内可多养些绿色植物,最好选绿萝、吊兰等,这些植物叶面蒸腾的水分比较多,既可以调节室内空气湿度,还可吸附有害气体。

要控制好室内温度和湿度,并保持空气流通。室温最好在18℃至22℃之间,湿度保持在50%至60%之间,保证每天2次、每次至少半小时开窗通风。

每周可以进行3至4次慢跑,老年人可以打打太极拳,这样才能保持身体免疫功能的正常。

(摘自《中国中医药报》文/丁辉)

有些水果的热量比肉还要高

新鲜水果富含维生素、矿物质和膳食纤维,适当吃水果对于保持肌体健康、防衰老是有益处的。不过,大家要注意,吃水果一定要适量。

吃水果饱腹感往往不够强,加之水果甘甜可口,一不小心就会吃超量。其实,水果中糖分并没有大家想象中那么低,有的水果甚至比肉类的热量还要高。常见新鲜水果热量多在20kcal/0.1千克至250kcal/0.1千克之间,很多水果的热量甚至超过肉类。比如牛油果、榴莲、鲜枣热量不低于牛肉、鸡肝、乌鸡、猪腿和鸭胸,吃一根0.3千克左右的香蕉,会摄入279kcal的热量,比吃0.1千克鸭肉或羊肉摄入的能量要多。另外,沙棘、芭蕉、菠萝蜜和山楂的热量都在100kcal/0.1千克以上。

此外,还注意的是,水果晒干以后能量普遍不低,不要多吃。同等重量的葡萄干、杏干、桂圆肉、干枣、柿饼所含的能量都比牛羊鸡鸭肉要高。

所以,朋友们吃水果绝对不要超量,对于一般健康成人,每天可吃0.2千克至0.35千克新鲜水果,约1至2个拳头大小。如果血糖偏高,在血糖允许的情况下,一天的水果不要超过0.2千克(净重),相当于一个大苹果的三分之二。总之,每天好好吃三餐饭,才是健康的基礎。

(摘自《北京青年报》文/于康)