

近日,一款据称可以越喝越瘦的“减肥可乐”受到海淘代购圈的追捧,成为新晋网红。这是日本可口可乐公司今年上市的新品,公司称这种可乐不仅不会增加热量,还会实现吸收脂肪的功能。消息一出,很多爱喝碳酸饮料的人欢呼,称它为“减肥可乐”。

但是,“减肥可乐”真的能减肥吗?



号称能吸脂 “减肥可乐”一夜爆红

其实,这款名为可口可乐Plus的饮料早在今年一季度就已在日本上市,只不过当时国内知道的人并不多。今年6月开始,几个时尚博主和微信自媒体的推介突然让它成了网红。一个微博美食博主发微博称,这款可口可乐为“肚腩救星,双下巴终结者”。某微信公众号也隆重推荐:这是一款“从内而外”都是“专为减肥而生”的可乐。该公号推荐文章介绍:“它里面确实没有白砂糖、糖浆等天然甜味剂,而是用糖尿病人群食品中常见两种人造甜味剂——阿斯巴甜和安赛蜜来代替了。所以喝起来依然有甜味。此外里面还添加了5.2g的膳食纤维,官方说法是‘能在饭后减少脂肪摄取量,抑制饭后血中中性脂肪的上升’。说人话就是‘减肥’的意思嘛。”

在这些自媒体的助推下,淘宝等电商代购情况火爆。在日本,这款可乐单瓶售价折算成人民币约10块钱,目前,淘宝上该款的单瓶售价在20—30元左右,部分淘宝商店月销上千笔,还有淘宝店家表示,该减肥可乐很火,一直缺现货,需要提前预订,再从日本进货。



吸脂成分揭秘: 每瓶5克麦芽糊精

那么,究竟是什么成分“吸脂”呢?日本可口可乐官网上公开的资料显示,该款可口可乐是日本消费者厅许可的特定保健食品,由于在成分中加入了水溶性膳食纤维,所以在饭后饮用能够减少脂肪摄取量,并且能阻止饭后血中中性脂肪上升。

上海交通大学医学院附属瑞金医院消化科副主任医师孙菁介绍,从配料表中可以看出,所谓的水溶性膳食纤维是指每瓶“减肥可乐”含有5克抗性糊精。抗性糊精俗称麦芽糊精,由淀粉加工而成,是一种低热量的葡聚糖,近年来正广泛运用于食品加工行业中。但是官网上并没有任何文字表明该款饮料可以减肥,只是强调可以抑制脂肪吸收,而抑制和减肥是两个不同的概念。

日本可口可乐公司官方公布的测试数据显示,这款可乐较普通可乐而言,对甘油三酯(人体脂肪成分)的抑制达到了7%,这也正是宣称它“吸脂”的缘由:摄入麦芽糊精,人体血糖升高速度会减慢,同时增加饱腹感,它如同一块“液体海绵”带走了少量肠道中的油脂。

中山大学附属第六医院中医科邱超平医师表示,“不可否认,膳食纤维号称人体第七大营养素,有饱腹感、升糖指数低,能够帮助清洁肠道,确实是非常好的东西”,所以很多减肥代餐或饮品之类都会做相应地添加。从减肥的角度来说,5克膳食纤维,是个不错的补充。但是这个量想要达到减肥的目的,是基本上不可能的。也就是说,5克膳食纤维,远不足以改变可乐的本质。

按照目前《中国居民膳食指南》建议,正常人平均每日必须摄入20到25克的膳食纤维,而这个量只要通过蔬菜、水果以及全谷类食物即可获取,因此不论从营养均衡或减肥角度来看,“单纯喝‘减肥可乐’只能摄取一种营养素,不符合膳食平衡原则。”邱超平指出。



『减肥可乐』真能减肥?

警惕减肥食品中的 “糖衣炮弹”



阿斯巴甜有争议 可能让人更有食欲

和可口可乐之前推出的零度可乐、健怡可乐一样,这款可乐也打出无糖理念,使用阿斯巴甜作为代糖成分。在这款可乐的配料表中可以看到,有阿斯巴甜和安赛蜜这两种甜味剂,但不含有普通可乐中的果葡糖浆、白砂糖等成分。

“日常我们在食品标签中看到的白砂糖、葡萄糖等,是非常容易引起人体血糖波动的成分,且摄入能量多。”孙菁解释,“正是因为没有这些成分,所以这款可乐打出了零卡路里、零热量的广告。”

阿斯巴甜的甜度大约为蔗糖的

200倍,由于能让人感到甜味所需的含量非常少,在国家规定标注的营养成分上也就忽略为了零。

但邱超平指出,无糖可乐所使用的甜味剂阿斯巴甜是有争议的;它除了影响健康之外,还会让人更有食欲。美国有癌症协会曾对8000名妇女进行了长达6年的跟踪研究,最后得出结论,“在体重增加的女性中,食用人造增甜剂的女性所增长的体重大于未曾食用的。原因之一可能是这些合成化学物影响了人体荷尔蒙,削弱了我们自身的体重调控系统,它们减缓了新陈代谢却增进了食欲。”

【链接】看看这些“减肥食品”的真相

常年关注各种减肥概念的中山大学附属第六医院中医科邱超平医师指出,市面上各种食品、保健食品会打出唬人的减肥概念,但大同小异,万变不离其宗。想依赖吃几块“零反式脂肪”的饼干,喝几口“减肥茶”来减肥?奉劝大家还是断了这样的念头。偷懒不运动,管不住嘴,休想减肥。

“无反式脂肪酸”饼干点心

现在很多人去货架上购买甜味零食点心,都会注意看看反式脂肪酸的含量。如果是零,就放心地买回家去,以为它会比较健康。其实,即便反式脂肪酸真的是零,那些高脂肪、高糖、高热量的零食也是不应该经常吃的,比如派、蛋挞、饼干、曲奇、桃酥、酥皮点心、起酥面包之类。

减肥奶昔

减肥奶昔又称代餐奶昔,是靠代餐后减少热量摄入的方法来减肥。靠这个果真能瘦下来么?

“主要看营养配比”,邱超平介绍

说:“某大学的公共卫生学院专门分析了市面上4个大品牌的减肥奶昔,发现营养配比都不尽如人意。如果有比较好配比的奶昔类减肥产品,我也不建议大家长期过度使用。每天代替一餐,是比较好的选择。”

但在邱超平看来,如果完全依赖所谓减肥奶昔,不改善生活习惯,也不增加运动,最后肯定瘦不下来。

粗粮制品

粗粮比细粮更健康,更适合减肥。带着这样的概念,市面上不少粗粮饼干、粗粮面包价格相对较高,也更受欢迎。

粗粮的确健康,“但不是所有的

粗粮制品都健康,购买粗粮制品要细看配料表”,中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任陈超刚副教授介绍。

这些粗粮制品添加了什么?陈超刚指出,这些高纤维食品如果还能口感出众、粗而不糙,无非是用大量油脂起到“润滑”作用,所以纤维越高的产品,通常脂肪含量也越高。而且,因为饱和脂肪软化纤维的作用更出色,所以厂家通常都会使用大量饱和脂肪的氢化植物油或黄油、猪油、牛油等动物油来加工这些产品,使它们口感发酥。越是酥的饼干就意味着含有越多的油脂,特别是高饱和脂肪。

值得注意的是,不要单纯从颜色上判断是否为粗粮面包,因为有些面包是在白面包的基础上添加焦糖、巧克力或者糖浆,看着像粗粮,其实吃了不仅没有补充纤维素,反而摄入了更多的热量和脂肪。在购买时要仔细看看包装上的成分表。

排毒清肠减肥茶

市面上还有一些所谓“中药”减肥产品,号称能排毒清肠,其中有不少是以泻药为主。

广州华侨医院减重与代谢病外科副主任医师杨景哥指出,长期使用缓泻的药物可能会引起结肠黑变病,使结肠粘膜从正常的粉红色、淡红色变成黑色。结肠黑变病目前认为可能与结肠息肉和结肠肿瘤发生率增加有关。临幊上部分便秘患者的腹部不适、治疗难度大等问题都可能与长期过度使用减肥通便茶等药物或保健品有关。

(本报综合)



夏秋之际吃“三瓜”

正值夏秋交接,阳气内收,阴气增长;天气干燥,暑热未了。在这里向大家推荐三种瓜类“养生高手”,美味又健康。

含水量最高的蔬菜——冬瓜

冬瓜,长于夏季却取名冬瓜,是因为冬瓜成熟之际,表面有一层白粉状的东西,就好像冬天结的白霜。冬瓜,是人们爱吃的清淡食品,清代名医汪昂赞它说:“冬瓜,日常食物,于诸瓜中尤觉宜人。”

冬瓜几乎不含脂肪,碳水化合物含量也少,故热值低,属于清淡性食物,而它的含水量高达96%以上。冬瓜性凉,能清热解暑,利尿通便,有助于人体的清毒排毒,连皮一起煮汤,效果更明显,非常适合燥热天气作为蔬菜食用。冬瓜的吃法很多,无论清煮红烧,都可做成美味佳肴,久食可使皮肤洁白如玉,润泽光滑,并可保持形体健美。

肥胖者、维生素C缺乏者、水肿、糖尿病患者尤为适用,但服滋补药时不宜食冬瓜。久病不愈者或阴虚火旺、脾胃虚寒及

便溏泄泻者也应慎食。

蔬菜中的“君子”——苦瓜

苦瓜,又称凉瓜,是夏季用来清暑去热的蔬菜。苦瓜以瓜肉、瓜瓤味苦而得名。苦瓜若与其他食物一起煮、炒,从不会把苦味传给其他食物,故有“君子菜”的美名。

苦瓜不仅是一种佳蔬,也是一味良药。中医认为,苦瓜有清邪热、解劳乏、清心明目、益气壮阳之功。用它治疗胃热痛、湿热痰疾、呕吐腹泻及尿血等症颇为有效。研究还发现,苦瓜有明显的降血糖作用,是糖尿病患者理想的食品,且对疟疾有显著疗效。

苦瓜的食物很多,可煎、煽、烧、炒、拌,素食或荤吃,都清爽可口,虽苦犹甜,实为佐酒下饭之佳肴。但从中医角度讲,苦瓜属于寒凉之物,对胃肠道有一定的刺激作用,进食过多易引起胃部不适、恶心、呕吐或泄泻等副作用,因此,消化功能不好,容易腹泻的人不宜多吃苦瓜;另外,体质虚弱的老年人或脾胃虚寒、脘腹冷痛、大便溏泻

的患者也不宜食用,否则会加重病情。

蔬菜中的美容佳品——丝瓜

鲜嫩的丝瓜,清香带甜,是夏秋季节人们爱吃的蔬菜。它不仅营养丰富,还有一定的药用价值。中医认为,丝瓜味甘、性凉,有化痰止咳、消肿解毒、消炎利水、凉血止血之功用,并且能生津止渴、滋润肌肤。我国历代本草中均记载丝瓜有“通经络、活血脉、去瘀滞”的功能。中医多用丝瓜治疗身热烦渴、咳嗽痰喘、痔疮,无名肿痛等。

丝瓜不仅能治病,更是一种天然的美容佳品,丝瓜汁甚至被称为“美人水”。丝瓜不仅能保护皮肤、消除斑块,使皮肤洁白、细嫩,还能调节人体代谢,可用作减肥、抗癌防癌的辅助食物。

丝瓜可炒食或烧汤。丝瓜炒鸡蛋,可用于产后乳汁不通。丝瓜煮汤食,可用于热病烦渴。丝瓜宜现切现做,以免营养成分随汁液流失,而且在烹调的过程中应注意少加调料,尽量保持清淡,以保留香嫩爽口的特点。

(本报综合)

的患者也不宜食用,否则会加重病情。

蔬菜中的美容佳品——丝瓜

鲜嫩的丝瓜,清香带甜,是夏秋季节人们爱吃的蔬菜。它不仅营养丰富,还有一定的药用价值。中医认为,丝瓜味甘、性凉,有化痰止咳、消肿解毒、消炎利水、凉血止血之功用,并且能生津止渴、滋润肌肤。我国历代本草中均记载丝瓜有“通经络、活血脉、去瘀滞”的功能。中医多用丝瓜治疗身热烦渴、咳嗽痰喘、痔疮,无名肿痛等。

丝瓜不仅能治病,更是一种天然的美容佳品,丝瓜汁甚至被称为“美人水”。丝瓜不仅能保护皮肤、消除斑块,使皮肤洁白、细嫩,还能调节人体代谢,可用作减肥、抗癌防癌的辅助食物。

丝瓜可炒食或烧汤。丝瓜炒鸡蛋,可用于产后乳汁不通。丝瓜煮汤食,可用于热病烦渴。丝瓜宜现切现做,以免营养成分随汁液流失,而且在烹调的过程中应注意少加调料,尽量保持清淡,以保留香嫩爽口的特点。



咸宁市中心医院获批: 中华医学学会首批学员培训中心

本报讯 通讯员汪姣慧报道:近日,市中心医院获批中华医学学会临床药学分会临床药师规范化培训首批学员培训中心。

咸宁市中心医院药学部是市临床重点专科,负责全院的临床用药和科研用药品的供应和管理等,现有药学专业人员41名。药学部贯彻“一切以病人为中心”的服务理念,调剂室实行前台后台对发药制度,应用多项便民服务措施,满足患者需求;建立了静脉药物调配中心,为患者静脉输液安全保驾护航;临床药学室临床药师下临床开展临床药学服务工作,提供药学查房、药学会诊、个体化用药指导、药物咨询等服务。

嘉鱼探索医养结合新模式

力推居家养老签约医疗服务

本报讯 通讯员邓丹、格红超报道:8月11日,嘉鱼县陆溪镇福利院,该福利院的巡诊医生正在给老人们做每周例行的健康巡诊,这是这周开展的第三次巡诊活动。

为让老年人老有所养、病有所医,该县积极探索医养结合新模式。2013年,县政府投入资金450万元,重新建设了陆溪镇福利院。今年6月,再次投入资金12万元,在陆溪镇福利院组建了医养融合服务站。

笔者在陆溪镇福利院看到,院内功能划分明确,分为老年人公寓、老年人活动中心、营养食堂、医养融合服务站等区域。新建的医养融合服务站配备有多功能健康机、多功能床等设备,配齐了常用药和急救药品。陆溪镇卫生院还派了两名医护人员长期坐诊,为养老院进行24小时巡查看守,为院民提供医疗保健、健康咨询、全科医生签约服务、康复、护理等服务,并开通了绿色通道就医通道。

除了在各福利院、老人照料中心设立居家养老服务外,该县还将一些年满65岁及以上的经济特别困难老人、计生特殊家庭老人和其他需要提供上门医疗卫生服务的高龄、空巢老人列为对象,由政府购买服务开展上门医疗及护理服务。

官桥镇卫生院

开展“世界肝炎日”宣传活动

本报讯 通讯员吕新林、李永忠报道:7月28日上午,嘉鱼县官桥镇卫生院门前人头攒动,热闹非凡。该镇卫生院开展的“世界肝炎日”宣传活动正在有条不紊地进行。

宣传活动中,该镇200多名干部群众积极参与肝炎有关治疗知识的咨询和检测。官桥镇卫生院现场发放《认识肝炎,科学治疗》等宣传资料上千份,安排6名医生接受群众的病情咨询和检测。



立秋后,白色食物养脾胃

本报讯 记者朱亚平报道:立秋后,天气逐渐由夏天入秋,但“秋老虎”依然虎视眈眈。市民周女士致电本报咨询,秋天应该如何调整一家老小的饮食习惯,达到养脾健胃的效果。

花坛社区卫生服务中心全科医生苏艳红介绍,秋季人体处于阳消阴长时期,要顺应自然特性来养生,首先要养肺,其次是养脾胃。

在秋季,我们要早睡早起,及时添加衣物,防止风寒袭肺。精神方面,要保持心情平静,情绪乐观。应收敛神气,以适应秋天平容之气。如果人体违反了秋季收敛之气,就会伤害到肺。

饮食方面,可以多吃些白色食物,如白萝卜、白菜、白木耳、山药、扁豆、梨、甘蔗、适量的黄酒等。秋季常会喉干舌燥,应多喝温开水,可用蜜枣和甘草煮水喝。经常发生口腔溃疡的人,可以多吃些燕麦、大豆、番茄、胡萝卜等。有咽喉肿痛的人,可以用百合、生地煮粥。皮肤干燥的人,多吃些杏仁、白木耳、白芝麻、百合等。

苏艳红说,养脾健胃主要是不吃冷饮,特别是冰镇食品,当时感觉很舒爽,但易伤脾胃。秋季可以多吃些苹果、猕猴桃、梨、橘子等新鲜水果。粥羹推荐银杏仁百合粥、百合莲子粥、百合银耳粥。经常腹泻的人,粥里可以不用杏仁,肠胃不好的人可以用山药煮粥喝。

立秋后,科学运动保健康

本报讯 记者朱亚平报道:立秋后,呆在家中避暑的叶先生想要到外面一展身手,可不知道哪些运动适合立秋后。

市中医院治未病中心相关负责人介绍,秋高气爽,也正是运动的大好季节。运动永远是养生最重要的一个环节。

秋日登高,由于气候的独特,气象要素的变化对人体生理机能还有些特殊的益处。爬山可以促进毛细血管功能,感觉全身舒爽通畅,提高腰、腿部的力量和身体的协调能力。

爬山时间要避开气温较低的早晨和傍晚,速度要缓慢,上下山时可通过增减衣服达到适应空气温度的目的。高血压、冠心病等患者更要量力而行。而慢跑、骑自行车等运动,也是较为适合的秋季运动首选。

除了慢慢增强运动的难度以外,没有特殊疾病的人群还可以尝试一下冷水浴,用5至20℃之间的冷水洗澡。冷水浴的保健作用十分明显,它可以加强神经的兴奋功能,使得洗浴后精神爽快,头脑清晰,可以增强人体对疾病的抵抗能力,被称作是“血管体操”。

冷水浴锻炼必须采取循序渐进的方法,患有严重高血压、冠心病、风湿病、空洞性肺结核、坐骨神经痛者以及高热病人,都不可进行冷水沐浴。