



# 11种食物被“吹上天” 专家:实际没什么用

生活中,保健品花样和宣传方式层出不穷,功效也是吹得天花乱坠。而学生和中老年人是最容易上当的人群,他们往往被某一夸大功效的产品给忽悠,结果花了一堆冤枉钱。今天,记者请市第五人民医院肿瘤专家胡育新为大家科普一些被吹上天的食物,避免再上当了。

## 蛋白粉:健康人根本不需要

这些年胖子越来越多,而与此同时,瘦子也永远吃不胖。瘦得皮包骨,一点也看不出血色。于是,有商家说了,应该补充蛋白质。然后,蛋白粉就开始卖起来了。实际上,一罐400克的蛋白粉要卖两三百块。健康成人每天每公斤体重需要1克的蛋白质,这些数量的蛋白质是完全可以通过正常饮食来满足的。因此,正常饮食的健康人是不需要额外补充蛋白粉的。

## 葡萄籽:商家偷换概念

平时吐掉了的葡萄籽,也被商家大肆宣传为能抗癌、抗氧化、延缓衰老,各种“葡萄籽油”“葡萄籽粉”也卖得火热。实际上,葡萄籽提取物抑制癌细胞的实验数据不少,但结论前提都写得很明确——“体外实验能够抑制癌细胞”。“体外实验”只能说明可以针对特定癌细胞进行进一步研究,目前还没有任何证据证明葡萄籽提取物能够在体内抑制癌细胞。

## 有机食品:只是心理安慰

每逢逛超市,总有人跟你推销各种“绿色蔬菜”、“有机大米”,听起来就很高档、健康,再加上包装上的“天然无农药”,简直就是吸引力满分。但其实,贵的“不一定就是好的”。实际上,早前已有消费者协会对市面上的有机食品、绿色蔬菜等进行抽样检查,分别对农药残留量、重金属污染物限量、理化指标进行检测。试验结果让人大跌眼镜,这些所谓“有机食品”、“绿色蔬菜”,虽然在价格上比普通蔬菜高出好多,但检测指标检测结果依然超出国家标准……

## 高钙奶:并不比普通牛奶有用

大家在买牛奶的时候,常常看到高钙奶,其价格也比普通奶高出不少。营

养师介绍,所谓高钙奶只是在生产的时候人为地额外添加了一些钙,也就使得奶中的钙含量高了一些。实际上,普通牛奶中的钙为乳酸钙,吸收率较高,而高钙奶中是人工添加的碳酸钙,吸收率较低。高钙奶喝了也不等于能将所含钙成分完全吸收,其实普通牛奶也就够了!

## 鱼油:吃鱼就够了

各大保健品专柜,鱼油永远是大花魁。真的那么好吗?实际上,既然鱼油来自于鱼,提纯鱼油并不稳定,那么吃鱼不是更直接有效吗?答案是肯定的。除了鱼油之外,鱼还提供优质的蛋白质以及维生素矿物质等微量元素,鱼肉中的饱和脂肪酸很低,这对于心血管健康也是极好的。

## 海参:不比鸡蛋强

只要往餐馆里坐,翻开菜单总有一款海参,各种做法引诱着你。更重要的是,老板说了,这货蛋白质含量很高。又要吃好还要吃得健康,忍不住就点了。可是,贵得让人心疼。实际上,海参的价值在于蛋白质,不过它的蛋白质含量虽然很高,但质量并不高。蛋白质有高质和低质之分,其质量主要通过人对蛋白质中氨基酸的吸收率来做评判。鸡蛋才是最符合人体氨基酸模式的食物,所以鸡蛋是一个完美的蛋白质来源。人吃海参还不如一天吃两个鸡蛋,再搭配些豆制品和青菜,后者摄入的蛋白质在质和量上都远远胜于海参。

## 解酒药:并不能减轻醉酒危害

中国向来有劝酒习惯,尤其对于生意人来说,更是应酬不断,酒水不断。于是,药店里各种解酒药卖得火热,还宣称可以千杯不醉。

实际上,解酒药只是个噱头。他们的批号并非药品,而是保健食品,它们的成分只是一些护肝的成分,并不能减轻醉酒的危害。解酒最根本的是适量饮酒。每天白酒不超过2两,啤酒不超过两瓶。

## 酵素:一进嘴就失活了

酵素这两年火得很,不少商家纷纷声称这货能帮助排毒美容减肥,神一样的速度挤进了保健品排行榜。实际上,“酵素减肥”是一个彻头彻尾的大忽悠。“酵素”其实是日本名,也就是我们熟悉的“酶”。但胃中的酸性很强,一般而言,酶在这样的环境中很难经受住考验。再加上胃中还有专为酸性环境而生的胃蛋白酶,可以把别的酶切开,到了小肠的蛋白酶攻击性更强,不管食物蛋白还是酶,都会被切得七零八落,不可能再有活性了,吃了等于白吃。

## 养胃饼干:还不如苏打饼干

随着“猴菇饼干养胃”的说法越来越流行,市场上与猴菇有关食品越来越多。记者逛超市的时候也掏钱买了一大盒,真够贵的!吃着吧,并没有多好吃,可谁让电视上说养胃呢。

实际上,据专家介绍,从药物的角度来说,它的有效剂量、主要作用、副作用,是否有不良反应,适应人群、禁忌症、炮制剂型等都是有规定的,符合要求的用药,才能达到治疗的目的。所谓的“养胃饼干”,很难达到其宣传的养胃功效。而且,苏打饼干本身就是养胃的好帮手,花大价钱去买所谓的养胃饼干,倒不如几元一大包的苏打饼干。

初产蛋:珍贵≠更营养  
称为“初产蛋”(即鸡开产一个月内的蛋),被很多人认为是浓缩的鸡蛋精华,不惜高价也要买来吃。一些商家也宣称初产蛋能促进大脑发育和增强体质,营养价值高,特别适合产妇、学生及老年人食用。

实际上,“初产蛋”是指母鸡在110天-130天内生产的第一窝蛋,虽然“珍贵”,但营养价值并不比其他普通鸡蛋高多少。而且,初产蛋健脑的说法也不靠谱,有益大脑健康的营养物质主要是n-3脂肪酸、卵磷脂等,没有数据显示初产蛋的这些物质含量比普通鸡蛋高。

## 黑枸杞:还不如吃茄子

黑枸杞一度被称作“软黄金”,据商家宣传具有万能功效,价格最高达每公斤数千元,甚至引发了数千人盗采野生黑枸杞。实际上,专家解释,黑枸杞只是比红枸杞的花青素含量高一些而已。其实,日常的紫黑色食物,比如葡萄、茄子、紫薯、桑葚中都含有花青素,想用黑枸杞来补充,性价比很低。

(本报记者 桂颖辉 郭淑芬)



蛋白粉

# 腰腿健不健康? 看鞋底磨损程度就知道



左右磨损是对称的,磨损不是特别夸张都不用太在意。”李建文说,鞋子磨损在所难免,但如果每双鞋在短时间

内都磨损严重,就要注意是否是身体的关节出了问题。例如,鞋底外侧磨损特别严重的,就有可能是小腿向外弯曲。而这种走路方式容易导致关节扭伤和损伤,长期受力不均也会导致膝盖外软骨磨损,引发关节炎。“这种走路方式会给髓骨施压,导致坐立时骨骼的长期疼痛,俗称X形腿。”

李建文说,当鞋底出现内侧磨损较多时,有可能是两腿的膝关节向外分离,导致小腿胫骨向内翻转一定角度,严重的还可能形成O形腿或者“内八字”。时间久了膝盖盖外移,甚至双腿变形。”李建文说,这些都可能

导致膝关节疼痛、加速关节退化,甚至引起腰痛不适

## 5种走路方式伤身体

### 专家称走路要做到挺胸抬头

1.驼背型:爱驼背的人不仅背部弯曲,连肩膀和脖子也会向前伸。保持这种姿势走路容易导致腰痛、大腿肌肉痛和肩膀痛。这类人大多经常使用电脑,大部分时间身体都向前倾,时间长了就会导致后背肌肉僵硬,脊椎发生改变,为了支撑沉重的头部重量,脖子及腰部承担了相当大的压力。

2.反腰型:这种走路姿势乍看之下背脊挺得很直,显得很有精神,但腰部却是朝后方反折的。此种方式走路,腰部会产生沉重和疲劳感,多为腹部及背肌不平衡造成的,常见于腹肌较弱的女性。

3.螃蟹型:走路时腿朝外弯,常见于腿部肌肉特别粗壮的男性及骨盆松弛的女性,大部分时间身体都向前倾,时间长了就会导致后脚膝盖和髋关节的疼痛。

4.屈膝型:多见于年纪大的人,主要是因为躯干肌肉整体性衰退,呈现无法支撑的状态,导致膝盖弯曲,需靠大腿前侧肌肉支撑。这种走路方式,会使腹部深层的髂腰肌更加衰弱。

5.左右倾斜型:这种姿势走起来会左右倾斜,时间长了会导致单侧脚腕、膝盖疼痛。影响骨盆,使其左右倾斜,严重的全身骨骼都会受影响。如何避免?李建文介绍,走路是人最先学会的几个技能之一,走路没有特别的注意方法,做到挺胸抬头就好。发现自己的鞋子磨损严重时及早进行矫正。

(本报记者 桂颖辉 郭淑芬)

# 先喝汤好还是先吃饭好? 专家:5个错误喝汤习惯要纠正

喝汤是我们日常生活中最平凡不过的事了,我们生活中常常会使用各种食材来炖出美味营养的汤。然而,生活中不少人陷入了喝汤的误区,导致损害了身体健康。那么什么样的喝汤习惯会损害身体健康呢?下面由市立医院预防保健科医生韩雪为大家介绍5个不健康的喝汤习惯。

要喝纯汤。很多人认为炖排骨汤、鸡汤,所有的营养都在汤内,所以就只喝汤,不吃肉。其实,这样是不对的,不管是哪种汤,就算是熬煮很长时间,汤很浓郁,汤的蛋白质也只有约6%-15%,85%以上的蛋白质营养还是在肉的本身。所以仅喝汤不吃肉会有很大的损失。

用餐后才喝汤。中国人的生活习惯是先用餐,后喝汤,其实这是一种错误的喝汤习惯。而西方的用餐顺序一般是先喝汤,再用餐,这才是健康的喝汤习惯。因为先用餐的话,就可能是已经吃饱了,吃饱之后再喝汤,就容易导致营养过剩,造成肥胖,而且汤会冲淡胃液,影响食物的消化吸收。所以先喝汤比最后喝汤,健

康效果更佳,并且有助于减肥。

喝汤要喝滚烫的汤。人的口腔正常温度在37摄氏度左右,而人体的口腔、食道、胃黏膜最高能忍受的温度,也只有60摄氏度左右,超过此温度容易造成黏膜损伤,而且还应注意的,是爱喝热汤会增加罹患食道癌风险。所以喝汤应该等汤稍凉再喝,这样可以保证身体不受到疾病的威胁。

喝汤速度快。如果喝汤速度很快,等意识到吃饱的时候,说不定已经吃过了,这样容易导致肥胖。喝汤应该慢慢品味,不但可以充分享受汤的味道,也给食物的消化吸收留有充裕的时间,并且提前产生饱腹感,不容易发胖。

每顿能喝好几碗。喝汤也是有忌讳的,不能什么汤都喝,也不能什么汤都多喝。如果汤的种类是高热量、高盐分、高嘌呤,就不能多喝,尤其是患有痛风、肾脏病及高血压的人,应避免喝这些汤。一般人吃饭时可缓慢少量喝汤,以胃部舒适为原则。



喝汤也要讲究科学的方法,错误的喝汤习惯不仅不能够很好地吸收汤的营养,还有可能会招致疾病。大家在日常生活中要及时地纠正以上几种喝汤的不良习惯,掌握科学的饮食方式才能够补充身体营养,保健身体。

(本报记者 桂颖辉 郭淑芬 文/图)

# 老人太瘦潜藏健康风险



生活中大家很容易把发生高血脂疾病和肥胖的人联系在一起,但殊不知,身体瘦弱的人也很容易发生高血脂,尤其在老年人群中,此类疾病发生的概率还是比较大,主要是因为身体过于消瘦,导致体内脂肪含量出现不平衡而产生。此外也有调查发现,生活中肥胖老人出现三高的比例并不比瘦弱老人高很多,因此瘦弱老人也应该小心此类疾病的发生。近日,家住饶城城南街的李老先生来电称,最近半年,他常常会感觉精神不振,易出现疲劳和头晕目眩的现象。记者向其原因,李老先生称自己天生就瘦,最近推崇素食,可能是营养不良造成的。

据市中医院副主任医生汪玮介绍,很多老人信奉“千金难买老来瘦”,认为年纪大了就要瘦,能预防“三高”。老人适当保持身材对健康有益,但过瘦也不科学,潜藏着诸多健康风险,要知瘦弱老人也有可能出现脂肪超标。老人太瘦要注意以下这些疾病。

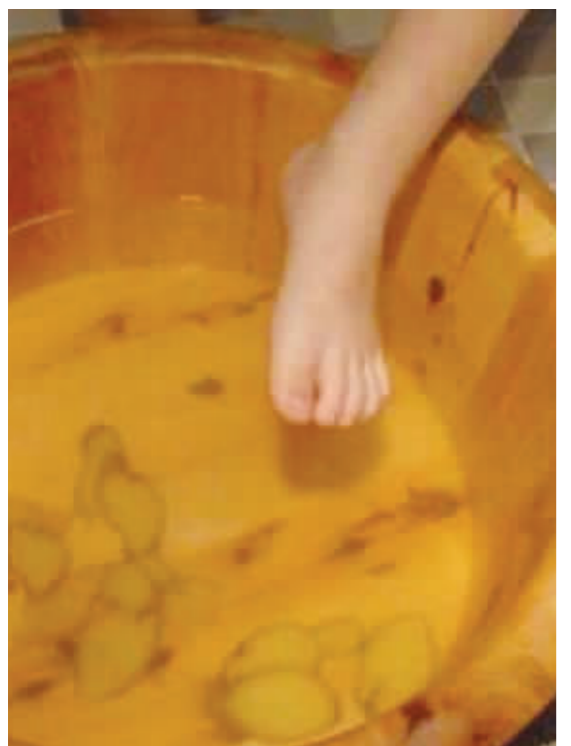
警惕营养不良:瘦老人的新陈代谢和生理功能都比正常老人低,体质相对较弱,对饥饿和劳累的耐受能力差,常常会感觉精神不振,易出现疲劳和头晕目眩的现象。此外,有些老年人并非天生就瘦,而是盲目推崇素食,只吃米面、蔬菜、豆类等植物性食物,拒绝肉鱼类等动物性食物,这些老年人可能存在营养不良、能量缺乏,进而发生贫血、免疫力低下、骨质疏松等。

免疫力下降:瘦弱的老人免疫功能往往低下,对病毒和细菌等病原微生物的抵抗力较弱,容易患感冒、发热、慢性支气管炎、肺炎、肺结核等呼吸疾病及消化不良、胃炎、胃溃疡、肠炎等消化道疾病,并且一旦患病,往往经不起疾病尤其是慢性消耗性疾病的折腾。

易引发疼痛:脂肪是内脏器官、皮下组织的保护器,起着衬垫支撑、缓解震动的作用。精瘦的人由于没有足够的脂肪作为骨骼的缓冲物,他们久坐时,臀部骨骼常因被压而感到疼痛。由于脚底脂肪薄弱,走路也会觉得痛。老人在注意保持体形的同时,还应该注意饮食上不要吃得太多,平时还应该多吃一些肉类食物,不仅有利于身体营养补充,而且对于预防各种疾病还是很有帮助的。

(本报记者 桂颖辉 郭淑芬)

# 生姜泡脚好处多 专家:冬季泡脚要注意4个问题



生姜是我们生活中常见的一种食材,在冬季选择生姜养生效果很好,若是每天晚上坚持使用生姜泡脚,不仅有益于身心健康,还能改善末梢神经血液循环不畅的情况。那么,生姜泡脚会有哪些好处呢?

市立医院预防保健科医生韩雪温馨提示:在冬季使用生姜泡脚能够有效地治疗风湿病,对于风湿患者来说,每天晚上持续泡脚半个小时就能够减轻其症状,另外感冒的也能够缓解鼻塞流涕的情况。

可以减少手脚冰凉的情况。生姜驱寒效果是非常好的,当身体出现手脚冰凉主要是因为供血不足,身体末梢没有得到血液的供应,用生姜泡脚能够有效地改善血液循环,从而缓解手脚冰凉的情况。另

外,如果生姜泡脚配合补肾食材的话,还能够达到补肾的效果。

改善睡眠、延缓衰老。使用生姜泡脚能够有效地改善气血,循环保养肾脏,同时也能够延缓衰老,具有延年益寿的功效。生姜泡脚再加入少量的黑醋,能够有效地刺激脚底的穴位,从而增强新陈代谢,缓解疲劳感。

那么,冬季泡脚要注意哪些问题?糖尿病患者泡脚时要注意水温:糖尿病患者泡脚时一定要注

意水温,因为糖尿病足对于水温敏感很差,容易引起神经的病变,若是水温太高的话容易烫伤脚。

发育期间的孩子尽量不要泡脚:有很多家长喜欢在晚上给孩子使用热水泡脚,认为这样能够促进生长发育,给孩子泡脚时一定要注意水温,如果水温过高的话会导致扁平足。因为经

常使用热水泡脚,会让足底韧带变得松弛以及变形。

脚冻伤了,不能使用太热的水泡脚:当天气寒冷时有一部分人群较容易被冻,这是因为温度过低已经超出了身体耐受的程度,让肌肉以及皮肤受到了伤害,从而处于僵硬状态,若是使用过热的水泡脚的话会加重冻脚,甚至会引起肌肉和骨头的剥离。

老年人泡脚的时候要小心:虽然老年人泡脚有一定的好处,但是在泡脚的时候更多血液会流向下肢,对于身体比较虚弱的人群来说,使用过热的水泡脚可能会导致脑部供血不足,从而引起头晕,严重的话会昏厥。心脑血管疾病患者当出现头昏胸闷,要赶紧停止泡脚,马上躺在床上休息。

(本报记者 桂颖辉 郭淑芬 文/图)