

尚生活

我国城市居民每年人均养生花费超1000元,中药保健食品占比达46.95%

# 中式保健品“良药可口”也不能随意吃

徐阳晨

“中式保健品为获得零食的口感,可能会添加糖、香精、色素或制成果冻、奶茶等样式,不宜久服、多服,其营养摄取的质量也会下降。”中国中医科学院广安门医院心内科副主任李海霞主任医师近日在接受中国妇女报全媒体记者采访时提醒,保健食品“零食化”虽然更便于服用,但因此摄取的“量”会有所增加,且从“质”的角度也难以判断。需注意,保健食品仅是某种营养的补充,并不能替代日常饮食,如果过量食用“零食化”的保健食品,可能会对人體造成负担或损害健康。

## 超八成年轻人养生年均花费超1000元,中式保健食品也应遵医嘱服用

近年来,随着国民健康意识的逐渐提升,养生逐渐成为一种时尚生活方式。《2017—2022中国健康养生行业市场发展现状及投资前景预测报告》的数据显示,我国健康养生市场规模目前已超过万亿元,平均每位城市常住居民年均花费超过1000元用于健康养生,其中18~35岁年轻人占比高达83.7%。

为了迎合年轻人的口味和习惯,从保温杯泡红枣枸杞水到“熬夜水”,主打“药食同源”的中式养生也呈现出愈加贴近年轻人的趋势,一些中式保健食品也积极贴近“中药提取”“食补养生”“代茶饮”等新概念,逐渐趋向零食化、即时化,越来越“良药可口”了。《中国膳食营养补充剂行业发展报告(2020)》显示,2014年至2019年,我国获得批准的保健食品有6006个,其中中药保健食品(包括纯中药、含中药或含中药提取物)2820个,占比达到46.95%。许多人认为,中式保健食品虽不如中药的药效强,但每天食用仍可起到滋补健体作用,其与西式保健食品相比更为天然安全纯正。

目前,市面上很多中式保健食品主打“提高免疫力、抗衰老、抗氧化”等功效,并宣称适合大多数中老年群体服用。对此,李海霞提醒,中式保健食品服用前应注意遵医嘱,“一般我们的日常饮食没有人群限制,因为‘五谷为养’,日常食物多为平性;但具有‘中药成分’的保健食品因为加入了特定中药,是针对某些特定人群设计的,具有‘药’的独特属性,能帮助缓解人在某一方面的负面状态。所以在服用一段时间中药保健品后,应去正规医院咨询医生,评估身体状况后再斟酌是否加量服用。”



用量。”如果仅是为了达到提高免疫力、抗衰老、抗氧化效果,没必要长期服用保健食品,李海霞认为,“人体能量主要来自日常饮食,要从根本上增强体魄,必须摄入多种均衡搭配的饮食,保健食品主要还是在‘改善身体不良状况、预防疾病’等方面发挥一定作用。”

**女性应按自身体质选择保健食品,养生茶“代茶饮”等不要随意饮用**

据多项调查显示,阿胶、枸杞、养生茶、

红枣、蜂蜜等位于“90后”最热衷的养生食品名单的前列。“对于女性来说,这些具有滋阴补血、美容养颜的保健食品,的确具有一定效果,但要注意‘摄入’与‘吸收’的平衡。”李海霞解释,中医讲究“脾胃为后天之本”,营养的摄取首先要有的脾胃消化功能,阿胶、燕窝等胶原蛋白类食品较为黏腻碍胃,不仅难以被吸收利用,反而易增加脾胃负担或致脾胃淤堵,建议脾胃功能虚弱的女性应先健脾胃,再根据自身情况选择

阿胶、燕窝等保健品。

生活中,还有很多女性喜欢以“菊花、玫瑰、山楂”等作为“代茶饮”,以起到安神、养颜、和胃等保健效果。李海霞介绍,“代茶饮”即每天以喝中药茶方式调养身体,因为茶中药味不宜过浓,跟中药汤剂相比药效偏小,主要适合强身健体和治未病,长期饮用对较轻疾病或慢性疾病有一定疗效。如果病情较急、较重,仍要以汤药进行治疗,待病情缓解后可改为代茶饮来温和调养。

需要注意,市面上很多养颜茶虽以“中药配方”形式呈现,但其实都是并不精通药理的商家随意仿照药方配比私自配制的“茶方”,其药效很可能会与消费者体质相克相冲。“人的体质很复杂,很多人还是复合体质。如女性脸上经常长痘、喉咙痛,是明显的上火症状;但同时又出现手脚冰凉、怕冷、小便清,则属于典型的上热下寒,上火为虚火。如果盲目购买上火养生茶,长期饮用反而会使身体越来越虚,损伤了阴精或阳气。”李海霞强调,养生茶也是有偏性的,长期饮用配伍要兼顾阴阳,应在专业中医师辨明体质情况下指导服用。而且,养生茶虽有一些治疗效果,但很难从根本上改善体质。

## 有些中式保健品或违规添加“西药”,千万不可盲目跟风

目前,一些新型保健食品在原料使用上往往中西结合,不仅添加了参、茯苓、灵芝等常见中草药原料,还结合西式原料复配,其成分安全性往往难以保障。“我国虽已出台食品毒理学的国家标准(GB15193.2-2014食品安全国家标准食品毒理学实验室操作规范),但由于保健食品市场‘高利润、低处罚’,一些不法商家仍在违法生产销售,加之消费者对保健食品认知有限,难以辨别其中成分,易被不法商家欺骗。”李海霞指出,一些商家会在“中药保健食品”中违规添加维生素、矿物质等,但维生素并非多益善,吸收过量也会导致中毒或疾病。

需要注意,国家对保健食品功效具有“限制性”,一般只适用于增强体质、补充人体缺少微量元素和营养物质、调节人体部分机能等,并不具备“治疗疾病”的功效。“一些商家故意夸大保健食品疗效,违规添加了短期内见效快但副作用大的化学药品,如一些减脂塑形类保健食品中加入了违禁成分西布曲明,长期服用会对心脏造成损伤。”李海霞提醒,广大女性要了解保健食品的成分功效,根据自己的具体情况选择,服用前应聘请专业医生指导,千万不可盲目跟风。

(据《中国妇女报》)

请本版作者与本报联系,以便略奉薄酬

生活与法

## 吵架「气死人」可能要担责

金歆

【案情】一日,张某与李某在打牌过程中,发生剧烈争执,并相互推搡。经人劝解,双方停止争执并回家。张某刚踏进家门口,便晕倒在地,邻居见状立刻拨打急救电话并报警,但张某于当日抢救无效死亡。

经鉴定,张某的死是因为“在冠状动脉粥样硬化性心脏病及高血压性心脏病的基础上,情绪激动、剧烈运动等因素,诱发其冠心病急性发作致心力衰竭死亡”。事后,李某的妻子将李某告上法庭,要求李某赔偿死亡赔偿金、丧葬费、鉴定费。法院经审理认为,李某的吵架等行为与李某的死亡之间存在法律上的因果关系,同时李某主观上存在一定过错。而李某明知自身疾病,却与李某激烈争吵、推搡,其对损害结果的发生亦有过错,可以减轻李某的过错责任。综合考虑双方争执发生的过错程度、发病的原因等因素,最终判决李某赔偿死亡赔偿金、丧葬费、鉴定费共计82583.4元。

【说法】法官介绍,李某是否承担责任,取决于其对于李某的死亡是否存在过错,以及李某的行为与李某的死亡之间是否具有法律上的因果关系。法官分析,李某年事已高,并患有心脏疾病。李某对其病情可能并不知晓,但李某作为具备一般智识的成年人,应当能够预见到争吵行为在相当程度上会增加李某情绪激动、诱发其他疾病的客观可能性,也应及时推搡行为会直接给对方身体造成一定程度的损害。而事发过程中,李某未尽到一般人的审慎注意义务,对李某疾病发作死亡的结果存在疏忽大意的过失,主观上具有过错。此外,根据法医学尸体检验鉴定,李某突发疾病死亡的诱因是“情绪激动、剧烈运动、轻微外力”,其在纠纷发生后极短时间内突发疾病死亡,可以确认李某争吵、推搡行为与李某死亡之间存在法律上的因果关系。因此,李某应承担相应侵权责任。

(据《人民日报》)

会选、会看、会烹……

## 这些膳食好习惯帮你吃出健康

新华社记者 温竞华

每年五月的第三周是全民营养周,今年的主题是“会烹会选 会看会签”,提倡大众更好地利用食物,在烹调中减油减盐,享受食物的天然美味。

不合理的膳食结构会带来严重的疾病负担,2018年全球营养报告指出,全球近五分之一的死亡与饮食相关,其中主要原因是高盐、全谷物、水果、坚果摄入量少,以及能量不平衡。如何规划我们的饮食才最合理?怎样选择营养价值高的食材,烹调出健康又美味的食物?营养专家给出建议。

### 会选:五大原则帮你认识、挑选食物

“人体维持健康需要40多种营养素和一些其他膳食成分,这就需要我们在不同食物的营养价值合理搭配。”中国疾控中心营养与健康所研究员刘爱玲推荐,每天至少摄入12种谷薯蔬果、禽肉蛋类和奶豆坚果食物,每周至少25种。

刘爱玲介绍,选购食物应掌握五大原则:

- 一是多选新鲜天然的食物,少买腌菜、水果罐头、肉罐头等深加工食物;
- 二是多选营养素密度高的食物,比如五颜六色的新鲜蔬果、鸡蛋、瘦肉、水产品、全谷物等;少选只能提供能量而缺少其他营养素的“空白能量”食物,如糖果、油炸面筋、辣条、含糖饮料等;
- 三是首选当季当地食物资源,自然成熟期可以最大限度保留营养,新鲜且口感更好,还可以减少运输过程中的微生物污染和能耗;
- 四是利用营养标签来选择低油、盐、糖的预包装食品;
- 五是考虑成本,不过量囤积食物,特别是容易腐败的蔬菜水果,避免造成浪费,“在选购时我们还要坚信一点:贵并不等于营养价值高,许多物美价廉的食物自身营养价值就已经非常丰富。”

需要注意的是,坚果含有较高的不饱和脂肪酸、维生素E等营养素,但脂肪含量高,应适量食用。《中国居民膳食指南(2022)》推荐平均每天摄入10克左右,相当于有一半的带壳葵花子或2至3个核桃。食用原味坚果为首选。

### 会看:食品营养标签有门道

食品营养标签是食品与消费者“沟通”的有效渠道。2013年起,《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》在我国正式实施,要求预包装食品应在标签强制标示能量和蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠含量值及其占营养素参考值百分比。

中国营养学会理事长杨月欣表示,上述国家标准施行近10年,仍有不少消费者在购买食物时只看价格、生产日期和产地,忽视营养标签。但标签可以帮助消费者了解食品的营养特点,更好地选择和适合自己的产品。

那么,在选择预包装食品时,营养标签应该怎么看?国家食品安全风险评估中心副主任樊永祥介绍,要特别注意产品配料表和营养成分。

“看配料表时建议记住一个原则:按照标准要求,配料表应该按照加入量递减顺序排列,排在前几位的一定是这个产品主要的原料。”樊永祥说。

营养成分表写出了每份食品中营养成分的具体含量,其中的营养素参考值则提示了这份食品中提供的营养素含量占人体每日所需营养素的比例。

“比如一袋40克的薯片能够提供脂肪13.3克,可以提供我当日所需要脂肪的22%。这就警示,吃完这袋薯片后我的脂肪摄入量已经够高了,吃其他食品时就要更加控制油脂摄入。”樊永祥解释。

此外,专家提示,还要关注“隐形钠”的存在。除食盐外,加工食品中使用的焦磷酸钠、抗坏血酸钠等都可以成为钠的来源。膳食指南建议成年

人日均盐摄入量不应超过5克,折算成钠约为2000毫克。

### 会烹:全谷要多,油盐要少

《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》显示,我国居民粮食和杂豆类食物摄入量呈下降趋势,但仍是能量的主要来源;其他谷物和杂豆的摄入量低于膳食指南推荐摄入量。

中国营养学会副理事长常翠青说,全谷物含有B族维生素、矿物质、膳食纤维等营养素,对预防肥胖、糖尿病、心血管疾病等有重要作用。谷物越精制,营养素损失越多。精米面、白面包等摄入量过多会导致慢性病发病风险上升。

“从小吃杂粮的孩子胃肠道功能比较好,不易发胖,体能也更强。一些‘三高’患者更需要通过全谷杂粮控制血糖、血脂和体重。”中国农业大学营养与健康系副教授范志红说。

膳食指南提出,多吃全谷、大豆、蔬菜,烹调少盐少油。如何把良好饮食习惯落实到餐桌上,让美味不减、健康加倍?

全谷杂粮因为保留了种皮且质地紧密,口感容易偏硬。对此,范志红介绍,提前对杂粮进行冷藏浸泡,或是先煮杂粮半小时再加入白米,便能制作出粗细搭配、软硬适中的杂粮饭、杂粮粥。还可用全麦粉、杂粮粉和白面粉混合做面食,加一些坚果碎、水果干来丰富口感。

蔬菜要多吃,少放盐也能做得好吃。范志红建议,凉拌菜不要提前腌,在上桌之前再加调料,保证只有表面一层有盐;炒菜起锅时再加盐,或只淋少量酱油,也能让菜中间的咸味比较淡,又不影响味道。

“少盐并不是要放弃调味,可以用醋、柠檬汁、咖喱粉、孜然碎、胡椒粉等香料代替盐,不仅可以调味,还能增加抗氧化物质和微量元素的供应。”范志红说。(新华社北京电)

知道

## 新研究有望带来偏头痛新疗法

新华社悉尼电(刘诗月)澳大利亚昆士兰理工大学的一项研究发现,偏头痛的发病风险与血液中5种蛋白质的水平异常有关,其中一种蛋白质还与阿尔茨海默病存在关联。这一发现有望为研发偏头痛的治疗方法带来新思路。相关论文已于近日发表在英国《自然·通讯》杂志上。

研究人员利用2016年3月至2020年10月期间发表的6项研究中的数据,分析了患者血液样本中4625种蛋白质的水平,发现蛋白质FARS2、GSTA4和CHIC2的水平较低时,或者蛋白质DKK1和PDGFB的水平较高时,都有可能增加偏头痛的发病风险。其中,蛋白质DKK1水平升高所导致的症状,与在阿尔茨海默病患者大脑中观察到的病理变化相似。

论文作者之一、昆士兰理工大学教授戴尔·尼霍尔特表示,当FARS2、GSTA4和CHIC2水平较低时,可能出现与偏头痛相关的炎症。而当DKK1和PDGFB水平较高时,会抑制Wnt信号通路,使大脑内出现钙化问题。Wnt信号在胚胎早期发育、器官形成、组织再生和其他生理过程中,具有至关重要的作用。

由于DKK1水平的升高已被证实与阿尔茨海默病和脑淀粉样血管病具有关联性,而且偏头痛也是脑淀粉样血管病的早期症状,研究人员认为,目前针对阿尔茨海默病的Wnt激活剂也有可能成为治疗偏头痛的新方法。

尼霍尔特指出,偏头痛患者并不一定会患上阿尔茨海默病。了解这两种疾病所共有的发病机制将有助于研发具有针对性的诊疗手段,缓解偏头痛,防止疾病恶化。

## 巴西团队研发新冠抗体尿检法

新华社北京电(参考消息)日前登载埃菲社报道《巴西研制出新冠抗体尿检法》。报道摘要如下:

巴西科学团队研发出一种检测方法,能够检测尿液中是否存在针对新冠病毒的抗体,精确度可与目前基于血清的检测法相媲美。

相关报告发表在美国《科学进展》杂志上,研究报告作者表示,该技术提供了一种评估个人感染新冠病毒风险的非侵入性方法。

这是一种新的Elisa(酶联免疫吸附试验的英文缩写,普遍用于检测血液中抗体的实验室检测方法)检测方法,但检测尿液而不是血清中的新冠病毒抗体。与常用的基于血清的Elisa检测方法不同,使用尿液检测抗体可以让患者自己收集样本,而无需专家抽血和处理样本。

为做好这方面的研究,巴西米纳斯吉拉斯州联邦大学费尔南达·卢多尔夫教授及其团队,使用新冠病毒蛋白N(重组核衣壳蛋白)开发了一种基于尿液的Elisa检测方法。

他们使用该检测方法评估了139名开始出现症状2至60天后的新冠患者的尿液样本,并将其结果与技术已经非常成熟的基于血清的Elisa检测结果进行比较。发现尿液检测法在187个样本中成功检测到抗体,灵敏度为94%,而基于血清的检测的灵敏度为88%。

科研人员表示,尿液检测法检测抗体的准确度略高于血清检测法,尽管两者在统计数据上的差异并不是很大。

研究报告作者指出,鉴于已经在尿液中检测出针对新冠病毒N蛋白的抗体,开发基于新冠病毒S蛋白或者刺突蛋白的尿液Elisa检测法,或许也是可行之路。

## 新疗法有望防止急性髓系白血病耐药性

新华社堪培拉电(记者白旭 岳东兴)南澳大利亚大学日前发布公报说,该校参与的一个国际研究团队发现了一种能防止急性髓系白血病对治疗药物产生耐药性的新疗法。该研究成果已发表于美国《血液》月刊上。

急性髓系白血病是一种急性白血病。目前多采用化疗法进行治疗,但化疗在杀死癌细胞的同时还会杀死大量正常细胞。

公报称,研究团队利用先进的临床前模型和急性髓系白血病患者捐赠的活样本生物库,发现通过调节体内的脂质代谢,可抑制一种名为Mcl-1的蛋白质,这种蛋白质会促进急性髓系白血病对常用治疗药物产生耐药性。

研究人员介绍说,很多急性髓系白血病患者最初对一种名为Venetoclax的疗法有反应,但是随着时间的推移,就会对该疗法产生耐药性。但通过抑制Mcl-1蛋白质,急性髓系白血病癌细胞对Venetoclax特别敏感,而正常细胞不受影响。

研究人员表示,新疗法有可能延长患者的存活期,甚至有可能增加治愈这一疾病的机会。研究团队目前正在优化针对该疗法的药物,以用于急性髓系白血病患者的临床试验。