

“网红”减肥糖吃了就能减肥？

产生的饱腹感有限，减肥还得靠合理膳食和适量运动

对于大多数爱好美食的人而言，“减肥”可能是世界上最痛苦的事了。可要是有人告诉你，吃糖也能减肥，你相信吗？最近，一种来自日本的“网红”减肥糖在网络售卖，名字叫做“满腹30倍”。店家宣称，这款糖果最吸引人的地方在于它能让人产生饱腹感，在饭前吃就能减少食物摄入量，轻轻松松减肥。这款糖果真能达到这样的效果吗？

糖果内黑色颗粒遇水会膨胀但并没有膨胀30倍

记者购买了一包蓝莓味的“满腹30倍”糖果。打开糖的包装袋，取出一颗糖，发现它看起来就是普通的圆球形糖，只是硬糖里面有很多黑色的颗粒，有点像芝麻。

根据它的服用指示，吃一颗糖要喝上300~500毫升的水，才会有饱腹效果。于是记者做了一个小实验，将一颗完整的糖果放入适量的水中，看糖果慢慢融化后发生的变化。经过水的浸泡，糖果里面含的颗粒会溢出，颗粒周围构成一层半透明的凝胶膨胀开来，似青蛙卵一样。黑色颗粒确实会变大，但是效果并没有30倍那么夸张。

这种来自日本的减肥糖每包



◆“满腹30倍”也是一种普通糖果

售价25元，一包里面有十颗小包装的硬糖。爱好健身的李女士试吃后说，吃了的确有饱腹感，但可能和喝水有关。吃过此糖的杨先生则表示，吃完糖后还是很想吃东西，没有饱腹感，而说明书说一定要喝水，可是光喝这么多水就会有胃胀感，那干吗还买糖果吃？直接喝大量的水代替，岂不是更为方便？

明列子遇水膨胀不稀奇

糖包装上的说明显示，糖果里面包裹的是罗勒的果实。罗勒为唇形科植物，外形似薄荷，有八角茴香的气味，原产于印度。罗勒的成熟果实又名明列子、罗勒籽或兰香子。

“在植物学分类上，明列子是罗勒的成熟果实，其表面有种不溶性食物纤维，吸水后膨胀呈半透明

的凝胶状。”中国农业科学院蔬菜花卉研究所主任刘玉梅说道。

要论吸水膨胀的能力，明列子还算不上出类拔萃，还有许多“大众化”的食物遇水也会膨胀。比如各种菇类、爱玉子、仙草、燕麦等同样富含水溶性膳食纤维。此外，从土豆、去油后的大豆残渣和榨汁后的苹果残渣中，都能获得吸水能力很强的纤维素。

天然膳食纤维有益健康

虽然吃这种减肥糖不能减肥，但不代表膳食纤维不是好东西。

中国疾控中心营养与食品安全所研究员何丽介绍，从一些粗粮中摄取的天然水溶性膳食纤维，确实容易使人产生饱腹感，其能起到减少进食量的作用。肠胃里面的益生菌很“喜欢”膳食纤维，因为其能促进肠胃蠕动，可以预防肥胖、便秘及肠癌。

而这种所谓的日本“满腹30倍”糖，其实也就是普通糖果的一种，并没有宣传的那些神奇的减肥效果，想要减肥还得靠合理膳食和适量运动（如慢跑、骑自行车），作为消费者，切勿盲目跟风去购买一些所谓的“网红”减肥产品。

摘自《大河健康报》

◆支招

失眠多梦睡不着？ 收好这两个食疗方

一只、两只……你是否也经历过躺在床上怎么也睡不着、数绵羊数到心慌的失眠之夜……广州医科大学附属第一医院中医科副主任医师王峰说，精神状态跟心的功能是密切相关的，有两种跟“心”相关的因素，可导致人的精神状态出现异常，从而影响睡眠的质量。

第一种：心火上炎，难眠易醒

如果持续处于焦虑的状态，心情变得很急躁，且容易出现口腔溃疡、口苦等症，这些就是中医所讲的“心火上炎”的表现了。处于这种状态的人，容易出现入睡困难，或者睡得浅，睡着了以后又容易醒过来。

对于因“心火上炎”而产生失眠的人群，王峰推荐，可试试以下食疗方——

黄连人参须酸枣仁汤

材料：黄连1.5克，人参须10克，酸枣仁15克，排骨或瘦肉100克，调料少许。

做法：将排骨或者瘦肉洗净，加入黄连、人参须和酸枣仁

和适量水一起隔水炖汤服用。

功效：黄连能去心脾积热，人参须助清心除烦，酸枣仁则安神定志，三者搭配炖汤服用，能起到清心降火的作用。

第二种：心血不足，虚烦不眠

“心火上炎”是一种实证，还有一种是虚症——“心血不足”，多为久病体弱、血液生化不足，或是长期慢性失血，或因劳倦过度，导致心血耗损。处于这种症状的人，容易心悸怔忡，失眠多梦，中医称之为“虚烦不眠”。日常调养重在改善心血亏损的状态。

对于因“心血不足”失眠多梦的人群，王峰推荐，可以试试以下食疗方——

当归远志阿胶汤

材料：当归10克，远志15克，阿胶10克。

做法：先用纱布把当归和远志包起来煎煮30分钟，去掉汤渣后，再把阿胶加入煮好的汤里炖个把小时。

功效：远志有助安神定志，当归和阿胶则是养血的食材，一起搭配使用，有助养血安神。

摘自《广州日报》

营养不良也会导致掉头发

导致掉头发的因素有很多，除了睡眠及其他因素外，从营养的角度来看，以下这些营养非常重要：

蛋白质

头发的本质是角蛋白，是一种蛋白质，头发黑色素的形成，还需要一种叫做酪氨酸的氨基酸作为原料。所以，长出一头乌黑亮丽的头发，蛋白质是基础，没有充足的蛋白质肯定不行。实际上，在明显缺乏蛋白质的情况下，头发不仅生长缓慢，还容易脱落，而且发质变差，头发变细、发脆、干枯。所以，每天都要保证获得充足的优质蛋白质。

B族维生素

有些人节食、控制体重，每天都吃得很少，缺乏多种维生素，其中，B族维生素（包括维生

素B1、B2、烟酸等）的缺乏也可能导致脱发。因为，头发在合成黑色素和角蛋白的过程中，还需要多种B族维生素和微量元素的帮助。

微量元素

除了B族维生素外，研究还发现，很多微量元素的缺乏都会影响发质和导致掉头发。为了保持身材而节食，微量元素也很容易缺乏，都会加剧掉头发。

在饮食方面，尽量按照“膳食宝塔”的推荐，注意保证食物多样化和营养均衡，比如：多吃点富含蛋白质、OMEGA-3脂肪酸的鱼类、坚果，这些食物是微量元素的良好来源，如铁、锌、锰等，它们会让头皮更健康。蔬菜、水果、豆类食物，是加强头皮角质层的优良选择。

摘自《大河健康报》

煮米饭提前泡不会“锁定”营养

网上有视频称：“煮饭缺少提前泡这一步，营养全被浪费了。”其实，米饭的营养并不会因米没有泡过而损失。

在煮米饭前用冷水浸泡，只是让大米提前吸收水分，以及将一些可溶性的成分溶解到水中。即便不泡，那些营养成分依然保留在米饭中，不可能“跑掉”。

大米的主要成分是淀粉，在

大米中以淀粉颗粒的形式存在。煮饭的时候，水进入米粒，同时热量也从外向里传递。淀粉颗粒吸水之后膨胀变大并舒展开，在高温下发生糊化变成“胶”，米饭也就熟了。

提前把米进行浸泡，其实就是在加热之前让水传递的过程预先进行，对米饭的口感可能有提升的作用。摘自《大河健康报》

