

最近,一种韩国减肥软糖在网络悄然流行起来,也得到了一些网红博主的推荐,这种软糖的有效成分据称是藤黄果提取物,能够阻断碳水化合物的吸收,并且让饱腹感大大提升,从而起到减少能量摄入、帮助减肥的效果。减肥软糖真的能减肥吗?要不要买这种减肥软糖呢?

# 韩国减肥软糖成网红,为什么建议您别买?

## 软糖中的藤黄果提取物可能引起不良反应

藤黄果原产于印度,印度称此种水果为 Brindle berry(有斑纹的浆果)。它的果实跟柑橘长得有点像,经常被用作咖喱粉的香辛料成分之一。

藤黄果提取物中的成分比较复杂,但主要成分是羟基柠檬酸(HCA)。

之所以说它能帮助控制体重、减肥,主要是因为有一些研究发现,HCA可以通过抑制脂肪酸的合成、抑制食欲等途径,达到减轻体重的功效。

不过,这些研究大多是一些体外细胞研究和动物研究,在人体方面的研究还很少。而且,一些研究还发现,藤黄果提取物还可能导致体内血清素水平增高,引起某些不良反应。

2016年,韩国食品药品安全处发布消息称,由于有报道称减肥产品藤黄果提取物有可能造成肝损伤,食药处将采取包括再评价在内的必要措施。

韩国保健医疗研究院分析和研究了减肥产品安全性及有效性的相关全世界医学文献,再结合韩国疑似副作用和危害事例分析结果称,藤黄果及野生

芒果提取物虽有短期的减肥效果,但无法确认其长期效果。特别是分析安全性相关12件案例的结果显示,在服用含有藤黄果提取物的减肥产品的人群中出现了急性肝炎、肝不全等肝损伤及急性心肌炎、心跳过速等心脏疾病。

## 热销的“白芸豆提取物”能阻断淀粉?

藤黄果不靠谱,那别的“天然减肥成分”靠谱吗?比如最近几年也热销的白芸豆提取物,号称含有淀粉阻断剂,“可以阻断碳水,吃了不会胖”。

其实,白芸豆碳水阻断剂中起到关键作用的成分是 $\alpha$ -淀粉酶抑制剂,它确实能抑制淀粉酶的活性。 $\alpha$ -淀粉酶抑制剂本来是植物自我保护的一种机制,在植物体内,它能起到防御害虫的作用。不仅仅白芸豆中有,很多禾谷类作物和豆科作物的种子都含有淀粉酶抑制剂,它能抑制哺乳动物和昆虫的 $\alpha$ -淀粉酶活性,防止种子被消化破坏。

在吃米饭、馒头、面包、披萨等淀粉类食物时,淀粉进入人体最初会被唾液、胰液中的淀粉酶分解为低聚

糖,再继续分解才被我们人体消化吸收利用。淀粉酶就像是一把剪刀,能将大分子的淀粉剪成容易被人体吸收利用的小段,进而让我们更好地消化吸收淀粉。但是, $\alpha$ -淀粉酶抑制剂会让“剪刀”失效,起到抑制淀粉消化的作用。这也是它理论上能帮助减肥的原因。

不过,白芸豆中的淀粉阻断剂只是具有抑制 $\alpha$ -淀粉酶抑制剂的活性,但提取物中的抑制效率有多高,在胃肠中又有多少能被利用,目前也不是特别清楚。有一些研究发现,适当食用白芸豆提取物可以降低体重和体脂。在一些国家,白芸豆提取物也被作为“碳水阻断剂”添加到减肥产品中。

但是,欧洲食品安全局在2014年和2019年先后两次对白芸豆提取物与体重控制之间的关系进行了评估,结论都是:“没有足够的证据确定食用白芸豆提取物与减轻体重之间有直接因果关系。”

好在,正常吃点白芸豆并不存在什么安全隐患。考虑到白芸豆本身还有丰富的蛋白质和膳食纤维,饱腹感很好,作为控制体重期间的一种健康食物选择,还是可以的。

## 减肥的核心概念是“总能量收支平衡”

实际上,能不能减肥,关键还是要看我们的总能量收支是否平衡。只有能量消耗大于能量摄入了,才能减肥。目前也没有足够的证据证明这款减肥软糖中的藤黄果提取物真的能帮助人们减肥,还可能导致不良反应。

如果一味迷信减肥软糖能减肥,依然大鱼大肉不运动,照样还是会长胖。要知道,那些宣称自己吃减肥产品瘦下来的网红,可能天天在节食(不鼓励),也可能天天在健身哦,只不过你没看到而已。

当然,我还是要强调,减肥的关键还是在控制能量收支平衡。对于我们绝大多数人来说,最基本的还是应该做到管住嘴、迈开腿——不要吃太多,有空多运动运动。平时也不能只迷信某一种减肥食物。只有合理的饮食和锻炼计划结合使用时,才能更好地帮助我们控制体重。

文/阮光锋

(食品与营养信息交流中心科学技术部主任)

上周刚刚过了大寒节气,正值数九寒冬,新冠疫情有了一些局部性的反复,我们要配合防疫的同时更要防止感冒,保证自己的抵抗力!

感冒虽然算是小病,但如果不注意调理的话也可能会引起其他疾病,小病不治后患无穷。在感冒多发季节里,大家要注意预防保健。



# 真感冒了喝热粥有用吗?

## 感冒时喝热粥是有道理的 可促进“自愈”

感冒时可适当多喝些热粥,有助于发汗、祛风寒,可促进感冒的“自愈”。感冒后人胃口较差,肠胃消化系统不好,喝粥还可以促进营养吸收。

感冒时还应适当多喝水,多排尿,这样体内新陈代谢所产生的废物就可及时排出体外,有助于感冒的痊愈。

当然,食物不是药物,没有治疗病症的作用。但是,在预防疾病的问题上,食物也是可以发挥一定功效的。

有效预防感冒,大家可以在饮食搭配全面、均衡、适度的基础上,注重以下两类食材的摄入。

## 推荐吃富含维生素C的食物 每天300毫克有效防感冒

国际上有研究证明,若成人每天摄入维生素C的量达到300毫克,就可以减少一些疾病的发生,如感冒等。

大家尽量从蔬菜和水果中获取天然的维生素C,这是摄取维生素C最合理和最安全的途径。富含维生素C的水果有鲜枣、猕猴桃、山楂、柚子、草莓、柑橘等。

比如:

- 鲜枣维生素C含量为243毫克/100克;
- 甜椒130毫克/100克;
- 白萝卜缨77毫克/100克;

- 猕猴桃62毫克/100克;
  - 菜花61毫克/100克;
  - 草莓47毫克/100克;
  - 大白菜47毫克/100克;
- 朋友们都可以常吃。

## 推荐吃不同种类的蘑菇 每天吃大概鲜重50克为宜

蘑菇中含有丰富的矿物质硒、核黄素、烟酸和大量的抗氧化物,有助于调节身体免疫力。

常见的蘑菇有香菇、草菇、平菇、金针菇、猴头菇等,每一种都有独特的营养特点。

面对蘑菇如此多的品种,可能很多

朋友有这样的疑问:这么多菌类,吃哪一种更好?

其实都差不多,吃哪一种都行,因为都是同一属类的不同品种。建议大家交替着吃,营养是最立体的。比如说今天吃口蘑,明天吃香菇,后天吃平菇,换着花样,不仅口感丰富,营养也不会缺乏。在具体的量上,可以参考上述研究,每周不低于300克,平均到每天,大概鲜重50克左右即可。

最后提醒大家,蘑菇最好采用蒸、煮、炖的烹饪方式,不要高温油炸,尽量少用油和盐,千万不要忘记这个基本原则。

文/于康

(北京协和医院临床营养科教授)