

网红“减重神器”西梅饮靠谱吗？最新消费提示→

长假刚刚过去不久,可能有的朋友长胖了不少,于是有人开始寻求一些所谓“减重神器”的帮助。有不少消费者被一种据称能够“排毒通便”的“西梅饮”吸引。这种饮料健康吗?真有这么神奇的助消化功效吗?

近年来,西梅汁、西梅饮等饮料吸引了不少消费者的目光。不少大型商超、网店纷纷上架类似产品。

西梅、西梅汁真的能助消化,帮助排便吗?记者在社交媒体平台上看到,有不少网友发帖表示,自己在饮用“西梅汁”和“西梅饮”之后,出现腹泻、多次排便等情况。

西梅汁、西梅饮与西梅不等同

如此看来,一些人在饮用了西梅汁、西梅饮后,的确会出现通便,甚至腹泻的情况,那这类饮品是否就可以取代西梅鲜果来进行食用呢?

北京大学人民医院临床营养科副主任医师郭倩颖介绍,西梅作为一种天然的食物,我们日常当中的水果的一类,其实从我们营养的角度来说是非常肯定它的。因为它富含膳食纤维,本身就有促进胃肠蠕动的功能。而西梅汁我们在市面上,在超市里买到的,它属于一个深度加工类的食品。

“西梅饮”类产品配料表中西梅含量并不高

根据我国《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》规定,各种配料在食品配料表中应当以递减的方式排列。也就是说,在食品配料表

中越靠前的位置,则添加量越多。记者搜索发现,市面上不少所谓“西梅汁”“西梅饮”类产品,配料表靠前的都是一些糖和甜味剂,真正西梅果汁的含量反而并不高。

盲目饮用“西梅饮”类产品或藏健康风险

为此,医生也提示,即便“西梅饮”类产品的确在短时间内可以促进排便,但长时间饮用并不能改善消化功能,而对胃肠道功能较为脆弱的人来说,这类产品还可能带来一定的健康风险。

郭倩颖提醒,山梨糖醇一类有促进排便功能的成分,对于胃肠道相对比较弱的人来说,当你大剂量喝的时候,你可能感觉到产品是有通便功能的,但是实际你的肠道可能正在遭受一些摧残。

北京大学人民医院消化内科主任陈宁介绍,西梅汁当中含有的山梨糖醇,是一个高渗透压的东西,造成肠腔内的一个高渗的状态,同时它通便的作用也是由于这个所产生的。而且它还会跟我们的肠道细菌发生一些作用,会产生过多的气体,所以有一些人服用之后,除了通便以外,还会额外会产生腹胀、肠鸣等一些不舒服的感觉。长期使用的话,会造成过度服用所引发的对血糖的影响,也包括如果腹泻太严重,对身体中电解质的影响。

调理肠道 优先养成健康生活习惯

医生提示,要改善胃肠道功能,形成健康的



生活方式最重要。

医生介绍,除了西梅汁、西梅饮之外,一些宣称有所谓助消化功能的茶饮料、食品等也不建议长期随意食用。

陈宁表示,带有保健色彩所谓的“药物”,这个里面通常会含有很强烈的刺激肠道的药,但是其实它对肠道的刺激性是非常大,久而久之就会让我们的肠道逐渐地对这些物质产生依赖性。

医生介绍,人体的排便频率因人而异,如果没有长期的不适症状无需过分担心,可以先从改善生活习惯入手,适当增加膳食纤维摄入,尽量选择新鲜、少加工的食物,避免吃得过于“精细”。如果仍然无法缓解,也不能盲目求助于各类网红产品,而应该及时就医。 来源:央视网

“不开心就想吃”？真不是你自制力差

加班到深夜,忍不住点了一杯全糖奶茶;面试前肚子突然绞痛,跑了三趟厕所;减肥减到一半情绪崩溃,抱着蛋糕哭着吃完……

你以为这是“管不住嘴”?其实,这可能是你肚子上的“第二个大脑”在说话。

中国医学科学院肿瘤医院肿瘤内科主治医师龚彩凤博士告诉我们一个冷知识:人体约90%的血清素——也就是让人感到愉悦的“快乐激素”,它并不是由大脑分泌的,而是由肠道产生。肠道因此被称为“第二大脑”。

大脑和肠道之间,有一条被称为“脑肠轴/肠脑轴”的高速通路,主要靠迷走神经这根“电话线”连着。龚彩凤解释,人一紧张,大脑就发出“紧急状态”信号:血液往肌肉和心脏调,肠胃蠕动被打乱,所以你会突然想拉肚子;同时大脑还会本能催促“赶紧补充高热量能量”,所以越焦虑越想吃奶茶、炸鸡,这一过程正是脑肠轴的信号传递。反过来,肠道也通过这根“电话线”持续向大脑回话,饮食和胃肠道情况反过来亦会影响大脑的功能、情绪和认知。

为什么情绪低落时最先没胃口?

答案都在这条通路上。

那为什么甜食只有短暂的开心?

让人感受到快乐的激素除了“血清素”,另一种则是“多巴胺”,它们各自分工不同。龚彩凤介绍,多巴胺主要管“想要和奖励”,让你对事情有期待、有动力,感到兴奋和“想要去做”。吃奶茶、蛋糕、炸鸡确实能带来快乐,这是因为高糖高脂会刺激多巴胺分泌。但是,多巴胺是“奖励型”的,它来得快、去得也快,吃完之后反而可能因为血糖波动和负罪感,情绪更低落。

“这就形成了一个恶性循环:越焦虑越想吃的,越吃越焦虑。”

而肠道产生的血清素不一样——它更稳定、更持久,被称为“情绪调节器”,是长期好心情的来源。龚彩凤表示,血清素不是凭空来

的,它的合成需要几样关键“原料”:

富含色氨酸的优质蛋白(鸡蛋、鱼肉、豆制品等)

辅助色氨酸被大脑利用的B族维生素和镁(绿叶菜、坚果、全谷物等)

养好肠道菌群的发酵食品(酸奶、纳豆、味噌等)

富含不饱和脂肪酸的油脂(植物油、火麻油、深海鱼等)

以上这些,都不是一杯全糖奶茶能提供的。

想从食物里获得稳定的快乐,龚彩凤给了三条实在的建议:

第一,别戒碳水,均衡最重要。大脑和肠道都需要稳定的血糖供给,极端节食、完全戒碳水,反而会让情绪更糟。

第二,搭配着吃,比单吃甜的管用。龚彩凤举例,早餐一杯酸奶、一个鸡蛋、一小把坚果,比单独灌一杯全糖奶茶更能稳住一上午的情绪;日常炒菜用点火麻油、餐桌上偶尔摆一小碟发酵小菜,都是在给肠道“递原料”。

第三,护菌群比吃补剂重要。肠道菌群也参与情绪调节。规律吃饭、少熬夜,比盲目买网红益生菌更靠谱;发酵食品、火麻油日常出现在餐桌上就够了,不必刻意追捧。

龚彩凤还特别提醒:如果一个人长期情绪低落、食欲明显下降,别简单归因为“心情不好”。在临床中,肿瘤患者也常常出现情绪低落和食欲下降,而食欲差又会减少快乐来源,形成另一种恶性循环。改善食欲、调整饮食结构,本身就是治疗的一部分。

当然,如果你只是偶尔“压力大想吃一顿”,不必有负罪感。但如果情绪性进食已经失控、胃部不适持续不缓解、或者长期没胃口,极有可能是肠胃在认真提醒你,该去看看医生了。

来源:央广网

头痛总不好？病根可能在脖子上

你是否经常莫名头痛、太阳穴胀痛、后脑勺发沉?即便睡一觉、吃颗止痛药,只是暂时好转,没过几天又复发?“这可能是颈源性头痛。”中南大学湘雅医院麻醉疼痛科主任任飞提醒。

什么是颈源性头痛?“这种头痛,病根在颈椎,疼痛在头部!”任飞介绍,颈源性头痛属于继发性头痛,由颈椎退变、颈部肌肉劳损、关节紊乱等问题,刺激压迫颈神经,引发放射痛。“多数久治不愈的慢性头痛,根本问题不在脑袋,而在颈椎。”

区别于偏头痛的剧烈跳痛,颈源性头痛的痛感以酸胀钝痛为主,伴随头沉、头皮发紧;往往脖子僵硬、肩背酸胀,偶尔头晕手麻,低头、久坐、转头时会明显加重。“颈源性头痛多是熬出来、坐出来的!”任飞解释,临床统计显示,长期久坐人群的慢性头痛,超八成与颈椎损伤相关。久坐不动、单侧侧卧、长期歪头看手机等不良习惯,让这一疾病在办公室“久坐族”、年轻人群中易发、高发。

任飞说,颈源性头痛是器质性问题,长期吃止痛药只能掩盖症状,不能从根本上解决神经受压、肌肉劳损;盲目暴力按摩甚至会加重关节错位、神经水肿,让头痛更顽固。

颈源性头痛的本质是“姿势病”,日常养护大于治疗。任飞建议,“久坐族”应每30~40分钟起身活动,避免长期低头久坐;注意做好颈部保暖,避免空调、冷风直吹颈部;选用高度适配的枕头,维持颈椎正常曲度;工间还可适度做收下颌、缓慢转颈训练,强化颈肩肌力。

来源:工人日报