



文 / 本报记者 钟兰 摄 / 通讯员 任焯



保健品 ●●●●●●

# 保健“药丸”层出不穷 当真时尚碰到伪概念

## 饭可以不吃,“药丸”一定要多吃?

拥挤喧闹的食堂里,一位衣着入时的年轻女孩不慌不忙地从包里掏出一个白色的小塑料盒,哗啦一下倒出十多颗颜色各异的小药片。接着,她接过朋友刚帮她盛好的番茄蛋花汤,一仰脖将药丸一口气全部吞下……

要是你的身边正好就坐着这么一位姑娘,你肯定以为她是得病了,还病得不轻,要不然,干嘛要吃这么多的药丸啊。其实,她根本就没事,这五颜六色的“药丸”,是花血本买的保健品。仔细地数一数,这一堆“药片”种类还不少,有当下最流行的葡萄籽、碧萝芷,还有被不少白领热捧的维生素E、C,就连贝塔胡萝卜素、钙片,也是一应俱全。

“一个月光买保健品就要花去我工资的三分之一。”把保健品当饭吃的这位姑娘,是浙江电视台某频道的主持人。她告诉记者,自己吃这些保健品已经有2年时间了。“当主持人身材一定要保持好,所以我平时吃得很少,怕发胖。不过,又担心不吃饭会营养不好,就买来这些保健品,每天都吃一些补充身体所需的各种营养。”

在杭州一家专业咨询公司做总经理助理的方小姐,也很赞同这种做法。“既能减肥,又能保证身体所需的营养,我身边不少朋友都把这些药丸当饭吃的。”方小姐说,她家里已经囤满了市面上能买到的几乎所有的维生素,例如养生堂出品的成人维生素,还有广告叫得很响的21金维他。除此以外,她还每年托朋友从国外带回新出品的维生素A、E胶囊,还有一些叫不出名字的保健品。

“饭可以不吃或者少吃,但维生素一天不吃就心慌,我也不知道自己的身体到底缺哪种维生素,心想反正又不是药,吃了总归会对身体有好处,索性每种都吃。我现在哪怕是去外地出差,也会把药装到盒子里随身携带。”方小姐笑称,她现在已经离不开这些药丸了。

## “药丸一族”在杭城悄悄蔓延

上世纪90年代,把保健品当饭吃曾经成为日本年轻人最时髦的生活方式,这群标新立异的年轻人被人们戏称为“药丸一族”。眼下,这股风显然已刮到杭城,那些平日里工作繁忙无暇锻炼身体的白领、金领们,更是推崇这项既省时又省心的“保健方式”。

除了维生素,这两年来在杭城白领圈悄悄流行起来的保健品种类已经越来越多。美容类保健品特别受大多数女性消费者的喜爱,例如“青春宝美容胶囊”,为的就是“更白、更细、更光洁”,有的人一吃就是好几年;排毒类的保健品是这两年来兴盛起来的新事物,例如“膳通”,通过补充膳食纤维达到排毒的功效,貌似科学的概念在年轻白领中刮起一股“绿色排毒”风;还有人对抗氧化、抗衰老的产品非常感兴趣,例如月见草、碧萝芷之类,希望通过补充体内雌激素以回复昔日的青春。

每天吃这么多维生素,身体是不是真的会更健康?在方小姐看来,从1年前开始吃维生素以来,她的身体状况好象并没有发生多大变化。“偶尔感冒,一般一个星期就好了,和以前一样,皮肤也没觉得比以前光滑、细腻。可能是吃的的时间还不够长,还看不出来吧。不过,要是不吃维生素,我想我的身体肯定早就垮掉了。像我现在这份工作,每天没日没夜地熬,要是没这些维生素撑着,我肯定早玩完了。”

每天吃上十种维生素片,方小姐的这种做法并没有得到所有人的认同,刚开始的时候,她就遭到了男友以及父母的强烈反对,男友甚至将她装保健品的盒子通通收起来,或者直接扔进垃圾桶。“我男朋友觉得我太盲目了,每天补这么多会不会有点过,他总归是关心我嘛。”尽管如此,方小姐仍然对保健品的功效笃信不疑,每次有朋友来她家,她还会义务当起保健品“促销员”,劝朋友也买些保健品回家吃吃。

## 是时尚还是盲从? 当心补过头!

“这两年,年轻人对自身身体的保养开始重视起来,这是好事,说明保健品不再只是老年人才会关注的话题。不过,很多年轻人盲目补充维生素或者其他激素,这样做反而会对身体有害。”看到都市里涌现出越来越多的“药丸一族”,浙江大学营养与食品安全研究所副所长冯磊忧心忡忡。

“保健品其实分两类,一类是营养补给品,如维生素系列,主要是补充身体所需的各类营养,每种维生素都有自己的功效,大家要按照自己的身体状况来补,多补不仅没好处还有可能会中毒;另一类是功能性保健品,例如降血脂、降胆固醇、抗氧化之类,这类保健品要在医生的

指导下服用,盲目乱吃也会出问题。”

安利(中国)日用品有限公司资深营养师丁莉早在去年就注意到了这样的现象。按照她的分析,大部分年轻人还是比较懂保养类的常识的,知道要给自己的身体补充营养,但是,如果盲目相信保健品的功效,把保健品当饭吃,这样的跟风只会显得幼稚。

“这两年也有不少吃维生素A、E过量导致中毒的事情,可见吃保健品并不完全是百分百

安全的。况且,当一个人同时摄入多种维生素时,它们在身体内也有可能发生冲突,或者会互相影响。如果大家觉得最近身体处于亚健康状态需要调整,最好咨询营养师或者医生。每种营养素的功效都是有讲究的,胡乱吃一通也许根本就不会有效果。尤其是功能性的保健品,一定要在医生的指导下服用。”



# 关于保健品, 还有这些是你不知道的

文 / 本报记者 钟兰 摄 / 通讯员 任焯

到底该怎样服用保健品才能保证身体所需的营养?除了维生素以外,近年来流行的碧萝芷、葡萄籽之类,怎样服用才正确?关于保健品,还有多少认识上的误区?还是请专业人士给大家讲解一下吧,以后进补的时候也好有个参照!

**问题:**保健品成分看不懂,怎么挑?  
**解答:**看盒子上有没有“蓝草帽”

有人说,保健品市场的流行度绝不输时装,这句话乍一听有点搞笑,不过,商家对保健品市场的热衷却是有目共睹的。每到年底,保健品的广告总是最热情的,这个教你怎么送礼讨好老婆,那个劝你多关心父母,黄金时段滚动播出,费钱再多,商家也不心疼。要知道,这保健品的广告费,可是“羊毛出在羊身上”。商家越是热衷,就越能看出其中的“水分”。

“保健品的成分一般标示得很模糊,即使有写得很清楚的,也是用的专业词语。大多数人不懂保健品,也不了解保健品的成分,买的时候只能看广告做得响不响了。”很多消费者这样说。

浙江大学营养与食品安全研究所副所长冯磊说,国家对合格的保健品都会戴上一顶“蓝草帽”,这是保健品经过国家卫生部审批过的标志。保健品企业一般会就某一项保健功能向国家卫生部提出申请,卫生部经过严格的测试之后,确认有效才会颁发“蓝草帽”。

**问题:**都是维C,价格怎么差那么多呢?  
**解答:**看清含量比什么都重要

目前市场上光维生素类产品就有好多种,成人的、儿童的,价格也相差很大,像有些产品只需

二三十元就能买到一瓶,有些却要上百元,这让人更加眼花缭乱了。有些国外寄过来的维生素片,长得还和国内的不一样,到底该怎么挑呢?

安利(中国)日用品有限公司的营养师丁莉说,维生素有天然提取和人工合成两类,价格自然会有差异。一般来说,天然维生素含量更纯,人体易于吸收,价位较高。另外,每片维生素片中的维生素含量不一样,价格也会不同,含量越高价格越贵。在吃国外的维生素片时一定要看清含量,它和国内标注的指标可能不一样。例如国内一般是100MG/片,而国外也许一片中就含有500MG的含量。如果不看清楚就胡乱服用,肯定不行的。

**问题:**葡萄籽和碧萝芷,到底该怎么吃?  
**解答:**不缺的时候不补,补多了反而有坏处

天天泡在网上的胡小姐最近发现了一个好东西,据说能抗氧化、防辐射,还能让女人永葆青春活力,延缓女性更年期,这可让她偷偷乐了好一阵子。这个东东就是传说中的葡萄籽提取物,对女人而言,它可就是永葆女性魅力的秘密武器啊!

这些网上流传的“神丹妙药”是不是能挽救女人失去的青春?

浙江大学营养与食品安全研究所的副院长冯磊认为,这些产品中的确含有一些补充女性雌激素的成分,不过,要不要服用以及什么时候服用,都要咨询医生。碧萝芷、葡萄籽以及月见草等植物中提取出的有效成分,的确能抗氧化、延缓衰老,补充身体中的雌激素。但是,如果服用前不做全面的身体检测就胡乱服用,肯定不好的。如果你本身就患有炎症或者是妇科疾病,服用这些激素类产品,有可能加重病情,譬如加大患子宫疾病以及乳腺疾病的可能性。所以,补充雌激素一定要咨询医生,而且,当你正处于育龄期,雌激素分泌旺盛的时候,多补充也是没有必要的。”



## 如果你是“药丸一族”,请你注意: 饮食均衡才是健康之道

说了那么多,还是给点最切实的建议吧!本报邀请到的两位营养学专家不约而同表示,要想做个真正健康的人,还是远离这些“药丸”吧,饮食均衡才是健康之本。以下是他们的综合意见。

好好对待你的一日三餐,早餐一定要丰盛,吃一些碳水化合物,如全麦面包等等,喝牛奶,这样就能保证一日所需的钙以及微量元素。中午就大胆地吃点鱼和

肉吧,别为了减肥失去这么好的吸收营养的机会,很多女孩子不吃肉以及动物内脏,很容易贫血。晚上记住别吃太多,过了9点就别吃东西了,水果和蔬菜是理想的晚餐。不要想着那些压缩成颗粒后的小药片能给你多少营养,那里面大部分的成分是淀粉以及填充物,会加重你的消化系统的负担哦!

## 杭城保健品热销三大类

杭城的保健品市场经过多年的发展已经颇为成熟。记者在世纪联华超市庆春店、乐购河滨店等多家超市看到,虽然离春节还有三个多月时间,保健品促销大战已经一如往常提前开始。据营业员透露,目前卖得最火的保健品还是三大类产品,一类是青春宝集团旗下的若干明星产品:青春宝美容胶囊、青春宝抗衰老片、青春宝永真片;再就是养生堂旗下的成人维生素片、龟鳖丸之类;还有就是民生药业旗下的21金维他系列产品。其他的保健品销量其实也不错,只是杭州人比较认牌子,消费能力也高。这几个牌子主要从日常销量来讲销得不错。不过,每到年底的时候,各路牌子都会卯足劲促销,销得火的牌子就更多了。

### ●小测试

## 你需要吃保健品吗? (请根据生活实际,选择最符合你的答案)

- |  |  |
|--|--|
| 1. 吃水果、蔬菜:<br>A 每天如此 B 经常如此<br>C 偶尔如此 D 几乎不吃         | C 偶尔如此 D 几乎不吃  |
| 2. 一天喝2杯或更多的咖啡、饮料:<br>A 每天如此 B 经常如此<br>C 偶尔如此 D 几乎不吃 | 12. 饮食中尽量包含不同颜色、不同口味的食品:<br>A 每天如此 B 经常如此<br>C 偶尔如此 D 几乎不吃   |
| 3. 吃油炸食品或红烧肉:<br>A 每天如此 B 经常如此<br>C 偶尔如此 D 几乎不吃      | 13. 喝牛奶或豆浆:<br>A 每天如此 B 经常如此<br>C 偶尔如此 D 几乎不喝  |
| 4. 吃鱼、虾、海带等海产品:<br>A 每天如此 B 经常如此<br>C 偶尔如此 D 几乎不吃    | 14. 节食减肥:<br>A 每天如此 B 经常如此<br>C 偶尔如此 D 几乎不吃  |
| 5. 吃干果、糕点:<br>A 每天如此 B 经常如此<br>C 偶尔如此 D 几乎不吃         | 15. 每一餐都要吃米饭或面食:<br>A 每天如此 B 经常如此<br>C 偶尔如此 D 几乎不吃   |
| 6. 服用维生素、矿物质等保健品:<br>A 每天如此 B 经常如此<br>C 偶尔如此 D 几乎不吃  | 评分:<br>题号 A B C D<br>1 4 3 2 1<br>2 1 2 3 4<br>3 1 2 3 4<br>4 4 3 2 1<br>5 1 2 3 4<br>6 4 3 2 1<br>7 1 2 3 4<br>8 1 2 3 4<br>9 1 2 3 4<br>10 1 2 3 4<br>11 4 3 2 1<br>12 4 3 2 1<br>13 4 3 2 1<br>14 4 3 2 1<br>15 4 3 2 1 |
| 7. 吃得十分饱:<br>A 每天如此 B 经常如此<br>C 偶尔如此 D 几乎不吃          |  |
| 8. 两餐之间吃东西:<br>A 每天如此 B 经常如此<br>C 偶尔如此 D 几乎不吃        |  |
| 9. 看电视或看书时也吃东西:<br>A 每天如此 B 经常如此<br>C 偶尔如此 D 几乎不吃    |  |
| 10. 吃早餐:<br>A 每天如此 B 经常如此<br>C 偶尔如此 D 几乎不吃           |  |
| 11. 吃粗粮或杂粮:<br>A 每天如此 B 经常如此                         |  |

总分相加,50分及其以上,恭喜你,你膳食结构良好,不需要补充维生素以及其他营养品;45分-50分,膳食结构一般,需适当补充维生素;45分以下,膳食结构较差,请在医生指导下服用营养品。

