

体重减掉了,健康却频频亮红灯

市场监管局提醒 购买 网红代餐食品 请认准 蓝帽子

到了夏天,拥有窈窕曼妙的身材,是众多爱美女性的梦想。然而,减肥却是一件非常痛苦的事,每天坚持运动、长期只吃蔬菜不吃肉、拔罐...试过不少减肥方法后,却未必达到理想的减肥效果。于是,各种辅助减肥的食物便应运而生,代餐食品就是其中之一。

近年来,市面上出现了代餐饼干、代餐奶昔、代餐粉等各种样式的代餐食品,不少人用这些食品来代替平常吃的饭菜,用以达到减少能量摄入、继而降低体重的目的。然而最近却有新闻爆出,浙江一名女生连吃代餐半个月后出现肝小静脉闭塞的症状。不少女性盲目相信代餐的减肥效果,虽然体重减掉了,健康却频频亮红灯。专家提醒,代餐营养完全达不到人体所需,食用代餐食品要谨慎。



记者 吕鹏

看脸 的时代 牙列不齐让孩子丧失自信 暑假牙齿正畸 帮你颜值逆袭

记者 吕鹏

暑假马上就要到了,不少家长想趁着假期,让孩子有一个全方位、飞跃式的变化。除了参加各式各样的补习班外,近年来,这个变化也体现在牙齿上。由于牙齿问题关系到孩子的健康和美观,越来越多的家长选择给孩子进行牙齿矫正,牙齿正畸逐渐成为暑期的一大热门。

由于前期准备工作复杂,牙齿正畸适合在假期进行。不过,有些家长对正畸存在很多疑虑,也多多少少听说过关于正畸的传言,比如:正畸需要拔牙吗?正畸过程痛吗?矫正后,牙齿会不会出现松动?哪些牙齿问题需要选择正畸?

带着这些疑问,记者采访了康美诺口腔医院正畸科的郭医生,请她来给我们讲讲,如何正确认识正畸。



Q:什么是正畸?

A:正畸 就是牙齿矫正。简单地说,就是对牙齿施加一个合适的外力(一般通过矫正器来施加),这个力会通过牙齿传递到牙齿周围的牙槽骨上,使得牙槽骨发生改建,从而带动牙齿一起缓慢移动。通过正畸后,牙齿能达到外貌美观、牙列稳定的目的。

正畸过程中,一般不会太疼,拔牙依个人情况而定。带牙套、吃东西、牙套勒紧、拆牙套时可能会有钝痛和酸胀痛,但都会在承受范围之内,一般几天之内也会消失。

Q:为什么暑期是正畸的好时候?

A:牙齿矫正有个适应期,不少家长选择在暑假给孩子做矫正,是因为暑期时间长,这样有充裕的时间让孩子适应戴牙套的过程,不会影响学业。况且,牙齿矫正的过程不是一次就能完成的。正畸的前期工作比较多,从最初与正畸医师的反复沟通到矫治方案的最终确定,到佩戴固定矫治器后产生的不适期,再到矫治器的初期调整,至少要上医院四五次,暑期长假自由和充裕的时间无疑都为青少年提供了最佳时机。

Q:哪些牙齿问题需要做牙齿矫正?

A:由先天遗传或后天环境因素造成了牙齿、颌骨、颌面的畸形,对骨骼发育造成影响,或者产生功能上的问题,比如影响咀嚼、发音等,建议越早越好。牙齿问题主要表现为牙齿拥挤不齐、牙齿稀疏、龅牙、地包天、露龈微笑等。

Q:做牙齿矫正对孩子有哪些帮助?

A:牙齿矫正最重要的是保护了孩子牙齿健康,帮助改善咀嚼功能,如果牙齿畸形,上下排牙齿咬合不良,对咀嚼影响很大,食物咀嚼不到位,会影响消化,从而影响整个消化系统,同时,还能预防和避免很多牙周病,牙齿畸形的话,刷牙的死角会比正常牙齿多很多,牙齿清洁很难完成,长期这样,容易引发牙龈炎、牙周炎和龋齿、蛀牙等。

如今是一个看脸的社会,孩子牙齿不齐或者缺失,有时会让他们的笑容得以隐藏,甚至有时还会影响个人的心理健康发展。这也让许多家长开始注重孩子的牙齿矫正问题。

食用者:饱腹感强,不易饥饿,但会反弹

吃这个代餐粉就不用吃饭,每天中午吃一顿,一天都不饿。我以前130多斤,已经减了快10斤。微商瑶瑶说,她代理的一款代餐粉,不仅在网上市卖,自己也坚持在吃。瑶瑶认为,代餐粉营养很全面,富含人体需要的十几种营养素、维生素以及矿物质,并且热量低、饱腹感强,如果用代餐粉代替早餐和晚餐,一个月能瘦十几斤。

今年24岁的小魏身高165cm,在女生中已经算是高个了,但殊不知她的体重有近70公斤,整个人看起来圆鼓鼓的。在旁人看来,她并不比身高

只有160cm但瘦很多的姑娘高,因为偏胖,身高的优势也凸显不了。不仅如此,偏胖还导致小魏患有脂肪肝和内分泌失调。无奈之下,小魏将减肥提上日程。想要通过运动减肥,但参加工作后,已经没有时间去健身房了。一次偶然的机会,小魏在朋友圈看到一种富含蛋白质的能量棒,用它代替日常饮食能达到减肥的效果,还配有“让你轻松从XXL到S”使用后成功瘦身22斤”的文字,更有不少客户使用前后的对比照。

看了这些卖家的宣传语和效果图后,小魏禁不住瘦身的诱

惑,订了一期价格3000多元的疗程。这种能量棒和普通市面上的能量棒没什么区别,饭前就着水吃,就会有饱腹感,吃饭时就没胃口。两个月之后,小魏确实瘦了很多,体重从67.5公斤降至54公斤。可好景不长,在疗程结束后,小魏恢复了正常的饮食,体重立马反弹了。

除了代餐粉、能量棒外,网上还充斥着各种代餐饼干、代餐粉、代餐奶昔等减肥食品。这些代餐食品大多标注“易饱腹、低热量、高纤维”等字样,正是这些特点吸引了众多减肥爱美女士的目光。

专家:摄入热量小于消耗,吃任何食物都会瘦

对于网上热销的代餐食品,市一医副主任营养师程玉慧表示,很多人吃了变瘦,并不一定是代餐的功劳。如果你每天摄入的热量小于你的消耗,那么自然而然你就会瘦下来。市面上售卖代餐食品充其量就是两块饼干和一袋粉,这么吃的话,不管是吃什么饼干,你都会瘦的,但这种瘦并不健康。她进一步解释说,代餐减肥其实就是

一种节食减肥。吃代餐的优势在于容易让人有饱腹感,不易察觉饥饿。

对于正常人来说完全没必要食用代餐,即使你是以减肥为目的也不能长期食用代餐食品。女性一天大概需要2000大卡能量,而一顿代餐的能量远远低于这个标准,如果一天吃2至3顿代餐,其提供的能量远远达不到人体所需。长期吃

代餐,会导致新陈代谢不足,还会有营养不良的风险。市面上出售的代餐食品往往营养素含量并不均衡,蛋白质含量低,维生素含量达不到日常推荐量,不能代替日常的饮食。

程玉慧强调说,拥有一个健康的身体才是市民应该追求的。减肥也应该循序渐进,要符合自身每天最低营养摄入标准,外加一定的运动量,做到健康减肥。

市场监管局:消费者购买需谨慎

近日,市市场监管局也收到市民对代餐食品是否安全的咨询。记者从微信朋友圈中发现不少微商在售卖此类产品。

市场监管局提醒广大市民,在选择代餐食品的时候一定要看食字批文,如果没有生产批号、生产日期和厂址可视为三无产品。如果购买的代餐食品标有食品食字批文就按

普通食品食用,如果是属于保健食品的话,就要认准“蓝帽子”。

另外,依据《中华人民共和国广告法》规定,保健食品不得含有表示功效、安全性的断言或者保证涉及疾病预防、治疗功能。如果宣传其产品具有减肥功能,实际销售产品与宣传不符,这种宣传就违反了《中华人民共和国反不正当竞争法》

第八条第一款,经营者不得对其商品的性能、功能、质量、销售状况、用户评价、曾获荣誉等作虚假或者引人误解的商业宣传,欺骗、误导消费者。属于虚假宣传行为。

消费者在购买此类产品时一定要结合自身实际情况,理性购买,科学使用代餐食品。