



戒糖真能抗衰老?

医学专家:过度盲目控糖可引发多种疾病

□ 本报实习记者 贾洵文

近来,糖,成为全球关注的话题。新加坡禁止高糖饮料打广告;英国、墨西哥、马来西亚、南非在内的40个国家和美国的7个城市,开始征收“糖税”,以期减少高糖饮料引发的公共健康问题。

随着全球化控糖呼声的高涨,国内保健品圈也刮起了一阵抗糖风潮。“糖是加速衰老,损害皮肤的罪魁祸首”的论调在网络流行开来。不少美妆博主、演艺明星和各路网红纷纷为抗糖产品“站台”。在强大营销力的感召下,不少年轻人开始主动“戒糖”,各类抗糖产品被视为永葆青春的“救命稻草”。

然而,有医学专家指出:过度盲目控糖可引发多种疾病。

明星、专家力荐抗糖

喝抗糖口服液、吃抗糖丸、敷抗糖面膜、抹抗糖精华素、不吃甜食甚至不吃碳水化合物……抗糖成为很多人的日常生活。

随着戒糖、抗糖逐渐风行,“糖”变成了万恶之源,许多人甚至不吃主食、不碰一点糖。专家指出,糖是人类最主要的能量来源,其对人体重要程度是其他营养物质不能代替的,尤其是大脑几乎只能利用葡萄糖供能。

“限糖”并不代表不吃糖,“减糖”不代表减主食,而是“会吃糖、管理好该吃多少糖”。因此,日常生活中我们应养成良好习惯,少吃“游离糖”,小心“隐形糖”,减掉“添加糖”,科学控制糖的摄入量,避免“高糖”危害。

少吃“游离糖”

从营养学的角度来看,膳食中的糖有一个专业名字,叫作碳水化合物。谷

类、薯类、部分豆类都是糖类最主要的膳食来源,一些坚果也是糖类的良好来源,蔬菜、水果里也含有少量糖分;还有一部分“糖”强调的是“游离糖”,并不包括新鲜水果和蔬菜中的内源性糖。

“游离糖”包括由生产商、厨师或消费者在食品中添加的单糖和双糖以及天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖分。大家喝的含糖饮料中的糖,制作糕点时加的糖,烹调时加的糖等,都属于游离糖。

产品种类五花八门

11月11日,记者登录多家购物网站发现,商家所售的抗糖产品种类十分丰

富,使用方法大致分为口服的抗糖丸、口服液和外用的面膜和精华液,这类抗糖产品宣称具有“延缓身体糖化进度”“减少黑色素沉淀”“活化细胞”等功能。不少抗糖产品都是通过海外代购的方式进行销售,价格从120元到上千元不等。

记者在顾客身份向某款抗糖产品的销售人员进行咨询。销售人员这样告诉记者:“抗糖是全球公认的健康生活方式,不仅可以延缓衰老、保养皮肤,还能够减少血管的压力,能够净化血液,对于内分泌失调、高血脂症、心脑血管疾病,有很好的辅助治疗效果。抗糖产品的成分都是纯天然提炼的精华,男女老少甚至孕妇都可以放心服用。”

然而,抗糖产品真的是老少皆宜、安全无害的吗?

记者在“专家背书”“明星站台”“受众反馈”等营销手段推动下,不少消费者对于“吃糖加速皮肤衰老”的观点深信不疑。抗糖产品迅速走红,成为消费者“驻颜护肤”的首选。

更有美妆博主用红烧肉、饼干、油条做比喻,证明糖分经过氧化后,会让皮肤起斑、变皱、出皱纹。

在“专家背书”“明星站台”“受众反馈”等营销手段推动下,不少消费者对于“吃糖加速皮肤衰老”的观点深信不疑。抗糖产品迅速走红,成为消费者“驻颜护肤”的首选。

然而,抗糖产品真的是老少皆宜、安全无害的吗?

记者在“专家背书”“明星站台”“受众反馈”等营销手段推动下,不少消费者对于“吃糖加速皮肤衰老”的观点深信不疑。抗糖产品迅速走红,成为消费者“驻颜护肤”的首选。

富,使用方法大致分为口服的抗糖丸、口服液和外用的面膜和精华液,这类抗糖产品宣称具有“延缓身体糖化进度”“减少黑色素沉淀”“活化细胞”等功能。不少抗糖产品都是通过海外代购的方式进行销售,价格从120元到上千元不等。

记者在顾客身份向某款抗糖产品的销售人员进行咨询。销售人员这样告诉记者:“抗糖是全球公认的健康生活方式,不仅可以延缓衰老、保养皮肤,还能够减少血管的压力,能够净化血液,对于内分泌失调、高血脂症、心脑血管疾病,有很好的辅助治疗效果。抗糖产品的成分都是纯天然提炼的精华,男女老少甚至孕妇都可以放心服用。”

然而,抗糖产品真的是老少皆宜、安全无害的吗?

记者在“专家背书”“明星站台”“受众反馈”等营销手段推动下,不少消费者对于“吃糖加速皮肤衰老”的观点深信不疑。抗糖产品迅速走红,成为消费者“驻颜护肤”的首选。

更有美妆博主用红烧肉、饼干、油条做比喻,证明糖分经过氧化后,会让皮肤起斑、变皱、出皱纹。

在“专家背书”“明星站台”“受众反馈”等营销手段推动下,不少消费者对于“吃糖加速皮肤衰老”的观点深信不疑。抗糖产品迅速走红,成为消费者“驻颜护肤”的首选。

然而,抗糖产品真的是老少皆宜、安全无害的吗?

记者在“专家背书”“明星站台”“受众反馈”等营销手段推动下,不少消费者对于“吃糖加速皮肤衰老”的观点深信不疑。抗糖产品迅速走红,成为消费者“驻颜护肤”的首选。

更有美妆博主用红烧肉、饼干、油条做比喻,证明糖分经过氧化后,会让皮肤起斑、变皱、出皱纹。

在“专家背书”“明星站台”“受众反馈”等营销手段推动下,不少消费者对于“吃糖加速皮肤衰老”的观点深信不疑。抗糖产品迅速走红,成为消费者“驻颜护肤”的首选。

然而,抗糖产品真的是老少皆宜、安全无害的吗?

记者在“专家背书”“明星站台”“受众反馈”等营销手段推动下,不少消费者对于“吃糖加速皮肤衰老”的观点深信不疑。抗糖产品迅速走红,成为消费者“驻颜护肤”的首选。

一款日本代购的抗糖丸后,一个月的时间就瘦了8斤,但是随之而来的是乏力、心慌、焦虑等一系列不适症状。考虑到身体原因,就放弃了。”

记者查看这些抗糖产品的成分表时发现,其主要成分都是天然植物精华,如艾草精华、绿茶精华、葡萄籽精华、鱼腥草精华等。医学专家指出,这些成分其实就是一些植物提取物和胶原蛋白肽。此类物质并没有确切的医学论证,证明其具有抗糖的功能成分。

11月12日,记者在北京丰台区某二甲医院的药房了解到,现有的抗糖药品,主要功能都是针对于控制血糖,并没有具有美容的功能抗糖药品。

抗糖真的有必要吗?

记者通过搜索发现,根据《中国居民膳食指南》建议,每天摄入糖不应超过50克,最好控制在25克以下。

北京营养师协会理事、清华大学公共卫生硕士顾中一表示,“糖基化反应”是一种正常的生理现象,是在体内时时刻刻发生着,它产生的糖蛋白对维持身体的正常运转有着重要作用。各类抗糖产品本质上是一种食品,没有药品的预防和治疗疾病的作用。

皮肤科副主任医师韩秀平表示:“皮肤衰老是身体各项因素综合的结

抗糖=不吃糖? 如何科学“限糖”

果,含糖量也在50g左右。市售很多果汁饮料,即使是纯果汁饮料,含糖量也很高。女生们喜欢的红枣浆、蜂蜜柚子茶等所谓的健康饮料,实际上红枣糖浆加的就是红糖,红糖中90%以上都是糖;蜂蜜当中含糖量通常在75%以上。

要合理“限糖”

首先学会看食物配料表。学会了看食物配料表,即使是包装食物中的“隐形糖”,也能被我们准确无误地揪出

来。葡萄糖、蔗糖、果糖、乳糖、麦芽糖、蜂蜜和玉米糖浆都属糖类,越是排在食物配料表前边的成分,其含量就越高。其次吃水果注意含糖量。水果甜与含糖多之间并不能绝对画上等号。像有些水果,可能并不像我们平时以为的那样。吃起来很甜,但是它含糖量并不多,这类水果主要有西瓜、杏、甜瓜等。吃起来不甜,但是含糖分不少的水果,主要有猕猴桃、柑橘类、火龙果等。糖友要少吃香蕉、葡萄、枣这类高糖水果。最后做菜少红烧、糖醋。烹饪也要注意,尽量避免糖醋、红烧等方法。像红烧肉、鱼香肉丝、糖醋排骨等都是高糖菜肴,不宜多吃。

急救近利让不法商家有机可乘

据叮当健康研究院数据显示,在营养保健品的购买者中,90后占比达到25.01%;一直在吃保健品的90后高达21.9%。

从事微商多年的唐月在接受记者采访时说:“现代人对于‘变美’都是急功近利的,在选购一些美容产品、减肥产品的时候,往往最关注的就是效果快不快,根本不会考虑潜在的健康隐患。年轻群体是消费主力,商家自然要抓住这些‘金主’。在爱美心切的心理驱动下,年轻消费者很容易相信网络好评和图片对比的营销手段,有些护肤品的效果对比图,甚至是用PS一键美颜修出来的。”

中国人民大学法学院教授刘俊海建议,防止年轻人沉迷保健品,就要加强对保健品的市场监管,在规范的行业行为的同时年轻人自身也要树立科学、健康的消费观念。保健品不可替代药物,也不可能防病更不可能治病,不要忽视了自己应当遵循的基本的养生规则。

来。葡萄糖、蔗糖、果糖、乳糖、麦芽糖、蜂蜜和玉米糖浆都属糖类,越是排在食物配料表前边的成分,其含量就越高。其次吃水果注意含糖量。水果甜与含糖多之间并不能绝对画上等号。像有些水果,可能并不像我们平时以为的那样。吃起来很甜,但是它含糖量并不多,这类水果主要有西瓜、杏、甜瓜等。吃起来不甜,但是含糖分不少的水果,主要有猕猴桃、柑橘类、火龙果等。糖友要少吃香蕉、葡萄、枣这类高糖水果。最后做菜少红烧、糖醋。烹饪也要注意,尽量避免糖醋、红烧等方法。像红烧肉、鱼香肉丝、糖醋排骨等都是高糖菜肴,不宜多吃。

“褪黑素”“辅酶q10”……

90后养生焦虑推动保健品新一波崛起

公司开始细分年轻市场,研发针对年轻人养生焦虑的产品。同时,跨境电商的蓬勃发展成功带动了国内保健品的销售,尤其是年轻女性消费者,成为主力买手。

数据显示,2015年度,保健品中增速最快的酵素类、膳食纤维、葡萄籽提取物等,都是年轻女性消费者贡献的销售额。中国保健协会预测,中国膳食营养补充剂市场规模未来10年内将以10%的年均增速增长,有望超越日本成为全球第二大膳食补充剂市场。

业内人士认为,年轻消费者在保健品方面的需求与中老年人存在明显差异,年轻人更讲求科学,也更注重营养品的补剂效果。而年轻人在消费习惯与老年人也大不相同,年轻人将保健品视为生活方式而不仅仅是产品,年轻人在设计、理念方面也更加挑剔。“保健品品牌在渠道铺设、人群定位以及与销售者的互动上都与传统的保健品营销方式存在明显的差别。”该业内人士介绍。

以往,保健品会选择电视购物平台投放广告,现在更倾向于网络平台,不管是微博微信还是其他社交平台,保健品的广告越来越多,网红们也是不遗余力为保健品代言,打造一波又一波爆款产品。

商机背后的营销乱象

综艺节目《我家那闺女》里,吴昕对着镜头吞下了五种保健品,据称,她到哪都要带着药盒,一天吃两

美容护肤一直都是备受关注的热门话题之一,最近一些美容护肤平台上出现了一种很火的说法是,即“抗糖化可以美容甚至延缓衰老”,网上还为此有诸多抗糖化成功人群的前后对比照,来证明这种说法。那么,其真实性到底有多少呢?

什么是糖化?当人体获得的总糖量超过每日所需糖量,多余的糖形成的有害分子AGEs(糖基化终末产物,是体内多余糖和蛋白质结合产生的一种有害化合物)就会留在体内。导致皮肤失去弹性、松弛、发黄、暗沉、长痘,甚至产生细纹慢慢变成皱纹。“黄脸婆”很大一部分原因就是因为糖化,这也是为什么很多人使用美白产品也无济于事的原因之一。

抗糖化的概念被网络炒的火热,许多爱美的小姑娘管不住嘴,戒不了糖,一边喝着奶茶、吃着甜品,还想着法子来抗糖,因此许多商家看准商机,生产出了“抗糖丸”和口服液等系列产品,那么这些产品可以有助于我们抗糖化吗?

此类打着抗糖化的保健品,其主要的有效成分是YAC艾草提取物和混合草药提取物,艾草大家一定不陌生,但是被使用在口服保健品中并不多见,并且现在也没有任何一篇科学文献记载过“艾草中的成分有可以抗糖和延缓衰老的功效”。再看其它成分,几乎都是植物类的抗氧化成分,总结一下,这类产品说白了就是一个植物复合的抗氧化产品,并没有直接抗糖化的作用,有效性不高,不如直接控制日常中糖的摄入量。

所以,抗糖化从某种意义上来说是一种延缓皮肤衰老的形式,单纯通过护肤产品和保健品都不是最有效的手段。最重要的是管住嘴,高GI的食物中所含的AGEs是低GI食物的好几倍,多食用低GI的食品有助于体内AGEs的分解,如番茄、菠菜、胡萝卜等,水果为橙子、猕猴桃、苹果之类的。

抗糖化等于延缓衰老 这是真的吗?

(人民网)

法院公告栏

谢凡勇:本院受理原告王敏诉的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
杨国华:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张高(高磊、高磊、张朝斌):本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
董美英:本院受理原告中国人民财产保险股份有限公司南充分公司诉你借款合同纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张树军:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张树军:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张树军:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张树军:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张树军:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张树军:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张树军:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张树军:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张树军:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张树军:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张树军:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张树军:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张树军:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张树军:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张树军:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张树军:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张树军:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张树军:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张树军:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张树军:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张树军:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张树军:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张树军:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。

四川省南充市高坪区人民法院
张树军:本院受理原告与你签订的民间借贷纠纷一案已经审理终结,因你下落不明,本院依法向你公告送达(2019)江1302民初3887号民事判决书,自公告之日起60日内来本院领取判决书,逾期视为送达。如不服本判决,可在公告期满后15日内向本院递交上诉状及副本,上诉于四川省南充市中级人民法院。