

“养生”的真相

“固元膏”的盛宴

自从一位养生明星在其博客和热卖的养生书中提到自己服用“固元膏”后的显著效果,明确指出此物乃“保一家老小平安无事的大补之品”,固元膏大大流行起来。

固元膏的配方是公开的:阿胶、红枣、冰糖、黑芝麻以及核桃等等。人们相信经过粉碎和高温蒸制这一“神奇”的过程,上述材料就变成了补血补“元气”的圣物。但是,一位美国食品工程学博士一针见血地刺破了这个美丽的幻想——

从现代食品学的角度来看,那些成分跟烤蛋糕、做冰淇淋的食物成分相比,也没什么更“宝贝”的地方。比如冰糖只是糖的一种物理形态;其他的原料里有人体所需要的营养成分,但是传说中的神奇之处没有得到证实。

用现代食品学的观点来看,把几种食品原料放在一起做成某种食品,只是为了好吃好保存,完全不会增加它的营养价值,更不会产生什么“神奇”的效果。而且,有些有价值的成分如某些维生素,经过长时间的加热倒是有可能失去活性。

风生水起“亚麻酸”

自从央视某频道请来不知何

方神圣做了一期关于“亚麻酸”对孕妇和胎儿的种种重要功效的节目后,很多观众一想起节目中出现的众多“畸形儿”图片就焦虑恐慌,即将怀孕和已经怀孕的众多准妈妈在育儿论坛里言必称“亚麻酸”,使得补充亚麻酸俨然与补充医生推荐的叶酸一样重要且必要。

亚麻酸产品的“画皮”其实已经被揭开,最近出版的一部新书《吃的真相》对亚麻酸作了科学分析,让国内一些为亚麻酸摇旗呐喊的“专家们”哑口无言——

因为ALA(阿尔法亚麻酸)具有一种特殊的化学结构,所以被推测可能对人体有保健作用。但迄今为止,还没有可靠充分的证据来证明这一点。广告中所列出的那些“看起来很神奇”的功能,大多数只是推测,或者根本就是臆想,偶尔有一点科研支持的也只是“初步”研究,也就是说“此功能可能存在,还需要进一步研究来证实”。

由此可见,亚麻酸的“保健作用”只是镜花水月,因此其作为“保健品”存在的意义几乎只剩下心理安慰。更糟的是,大量补充它是否有害还是个问题。

其实,究其本质,对亚麻酸产品功效的捏造用的是混淆其与DHA(俗称脑黄金,神经系统细胞生长及维持的一种主要物质)的关系之视听的手法,因为亚麻酸与DHA都具

有这种特殊的化学结构,而科学界对DHA研究较多且也有比较充分的证据证明它对人类心血管疾病健康的明显作用,于是“推断”亚麻酸能够转化成DHA,甚至宣称亚麻酸比DHA更优越,因此有了种种神奇的保健功能。

这种没有任何科学依据的无中生有,真是到了令人瞠目结舌的地步。

“竹盐”的传说

不知从何时开始,“竹盐”成了新一代的万能元素。关于“竹盐”的传说有很多——

竹盐中含有天然硫磺和松脂成分,这两种成分是中和、化解重金属有害元素最有效的物质,再加上竹盐能放射大量的远红外线,远红外线对重金属有害元素的排除也有相当大的作用。

竹盐能快速、彻底地净化血液,净化全身,还能解决便秘问题。竹盐号称盐中黄金,是美容减肥佳品,竹盐中含有大量矿物质,可以让你的肌肤变得紧紧绷绷,细滑粉嫩。

竹盐还能坚固牙齿、改善口气、保持牙齿健康。

实际上,在权威的生物医学论文数据库中,仅能找到零星的几篇对竹盐进行现代科学研究的论文。这些论文基本上记述的是用竹盐



固元膏热卖(资料图片)

去处理体外培养的细胞或者人为致病的老鼠后所观察到的一些效果。但这些研究结果还没有进入针对人类的试验阶段,当然也不可能被任何一个国家的主管机构认可。而且,在这些研究中也并没有一项跟排毒减肥能扯上关系。

有广告宣称在高温下盐的分子结构发生了转化,生成了“高能量”物质,具有“抗氧化”、“清除自由基”的功能。如果是真的,这将对经典化学理论的改写。韩国科学家的研究只是指出经过炼制的竹盐可能含有一些其他的矿物质,而这些矿物质可能会导致一些特别的功效。他们

们测量了纯食盐、粗盐和竹盐的成分,发现竹盐中锰、钙、锌、铁、硫等成分的含量比纯食盐或者粗盐中的要高。这也符合化学中的物质平衡——竹子和黄土中含有比较多的这些成分,经过烘烤最后进入食盐中。换句话说,竹盐其实是另一种形式的“粗盐”。

对于养生,我们似乎习惯于接受“专家怎么说”;习惯于跟风,唯恐落伍于“品质生活”;习惯于心理安慰,“吃了感觉上挺好”;习惯于模糊,抱着侥幸的态度食用各种保健品。其实,吃的真相,很多时候就在理性与追问之间。(据《新民周刊》)

副刊

电话:65233688

Skyworth 创维

健康美妙生活

酷开LED

多媒体娱乐电视

创维签约巨星周杰伦

买LED 就选创维硬屏酷开超薄LED

“五一” 预订倒计时 本周不卖货

敬请期待创维“五一”大型热卖活动

送百万豪礼 享空前价格优惠

预存订金三重喜

- 1.预存就送礼:即日起市区创维各大专柜全面开始接收订金,预存即送精美礼品一份
- 2.预存享五一“惠”宴:提前预存订金者才可享受创维“五一”空前的优惠
- 3.预存赢世博会门票或周杰伦限量版CD:订购42型以上酷开LED系列前15名

郑重提示:活动当天,若不满意活动,创维全额退还预订金

创维形象代言人:

报名热线: 63223290 63223291

预订报名处: 洛阳市内各大卖场创维专柜

全国统一报名热线: 95105555