

那些年 我们辟过的谣

美容篇

谣言曝光台



左旋肉碱,被鼓吹为“最懒惰的减肥药”,声称“28天可减7—15斤,腰围减少3—6厘米。”



一款叫做“清脂酵素”的减肥产品号称能帮助脂肪迅速消耗分解为水分,起到“脂肪燃烧弹”的作用,而且不会有任何不良反应。



有许多商家宣称竹炭食品进入肠胃后会被人体的消化吸收,可以吸附血液内的毒素,达到排毒、减肥、美容、养颜的效果。



近来,不少人把吃防晒食物列入了自己的防晒大计。事实上,有防晒功能的保健食品,也就具有美肤或帮助皮肤修复损伤的作用。



在夏日里,很多爱美女士使用一种名为“隐形丝袜”的产品,据说涂在身上可以美肤、防晒,就像穿了一层丝袜又不会感到炎热。



最近,一种“静脉曲张袜”被传为可起到美腿的作用而成为热销品。专家称,静脉曲张袜其实是医用弹力袜。



左旋肉碱、清脂酵素、竹炭食品、防晒食品、隐形丝袜、静脉曲张袜……近些年,层出不穷的美容减肥产品充斥市场,其中不少产品打着科学的旗号,用夸张、虚假的言论吸引了无数消费者。

年终专稿③

左旋肉碱真的能“懒惰”减肥吗?

谣言来了

左旋肉碱,它被鼓吹为“最懒惰的减肥药”,特别是经过湖南台“百科全说”节目嘉宾西木博士推荐后,网上出现了众多左旋肉碱减肥产品。

专家来辟谣

“左旋肉碱减肥的方法是靠不住的,这在学术界没什么好争议的。”美国普渡大学食品工程博士、美国食品技术协会高级会员王泽斌告诉记者。

中国营养学会副理事长、中国疾病预防控制中心营养与食品安全所营养评价室主任杨月欣研究员和王泽斌都认为:“左旋肉碱的作用,就是把脂肪酸从线粒体内膜移动到基质之中,在那里脂肪酸‘燃烧’产生能量。”

“将左旋肉碱作为减肥用品销售,推销的是一个减肥的构想,而不是有根有据的事实。”王泽斌进一步补充说,“美国国家卫生研究所(NIH)的膳食补充剂办公室针对左旋肉碱做了全面的总结,这份综述提到了关于左旋肉碱各种功能的研究,但都没有提到减肥。”

国内也有人在进行左旋肉碱代谢或减肥实验。福建省疾控中心黄宗锈等人在2004年8月对110名单纯性肥胖志愿者进行为期35天的人体试验。

有网友表示,食用后非但没有减肥效果,反而出现“头晕、浑身发热无力”等副作用;有人在服用后出现多日便秘、腹胀、失眠等不良反应;还有部分女性在服用后出现了排卵期出血的症状。

“一种东西绝对安全,这种说法本身就是不对的。世界上没有一种食物是绝对无毒的,也没有绝对有毒的东西,要看摄入的剂量。”

清脂酵素真的是“脂肪燃烧弹”?

谣言来了

“左旋肉碱”的强劲风头还未过去,一款叫作兰蔻清脂酵素的减肥产品又闪亮登场。该产品称“100%由法国公司提供原料、配方技术”,“100%安全”,甚至将诺贝尔奖获得者和研究教科书作为宣传资料。

专家来辟谣

仔细辨别可以发现,兰蔻清脂酵素中的兰蔻,法文名字比著名化妆品品牌兰蔻的本名“lancome”多了一个“s”。

兰蔻的工作人员表示,法国兰蔻只有一家,兰蔻旗下根本没有减肥产品,“该款产品跟我们没有任何关系”。

除了假冒名牌,该产品连生产厂家也是冒用的。兰蔻清脂酵素多家“官网”的在线客服人员都表示,该产品的生产厂家为广东佛山顺德赛天健康产业有限公司。

兰蔻清脂酵素的宣传中称,补充该产品,就能帮助脂肪迅速消耗分解为水分,起到“脂肪燃烧弹”的作用,而且不会有任何不良反应。

对此,美国普渡大学食品工程博士、知名科普人士云无心表示,这种宣传语是在“挑战科学常规”。

云无心告诉科技日报记者,肥胖的因素有很多,脂肪酶不足可能是其中的一种原因。“但是,这里的‘脂肪酶’,是指人体内产生的能够行使生理功能的酶,通过口服补充的会被消化成氨基酸或多肽,根本不会再具有活性。”

“这些特定的空间构型是酶能够行使功能的关键。”云无心表示,这种空间构型实际上并不稳定,一旦周围环境发生变化,空间构型就可能变化,这种变化,就是通常所说的“蛋白质变性”,如果变性的比较厉害,就会完全失去活性。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅也认为,口服酵素能否抵抗胃酸,在消化道这个特殊环境中保持稳定性,且参与进精巧的消化过程,保持活性一直抵达广告营销宣称的靶底物,基本上可以认为是很难困难的。

竹炭食品真能排毒养颜?

谣言来了

对于竹炭食品,有许多商家都宣称竹炭食品进入肠胃后会被人体消化吸收,可以吸附血液内的毒素,达到排毒、减肥、美容、养颜的效果。

专家来辟谣

竹炭是将竹材经过人工高温炭化后的产物。经过烧制的竹炭成品呈现多孔的特征。这种特殊的表面物理结构使得竹炭具有较强的吸附性,可用来去除异味、净化空气、净化水质、除菌除臭、为食品保鲜。

营养师江新钰表示:“从营养学的角度来讲,虽然竹炭里面确实有矿物质,但它并不是良好的营养来源。”对于有些商家宣称竹炭可以被人体吸收进入血液并清理血液中的毒素的说法,上海交通大学医学院附属新华医院消化内科主任倪建高认为:“竹炭不能被人体消化吸收。”

关于竹炭对生物机体的影响,长沙理工大学的王建辉等人曾经做过一个实验,将活性竹炭颗粒按照一定的比例添加到大鼠的饲料中进行饲养试验。实验结论是:微波活化的竹炭颗粒能有效吸附动物消化系统、饲料产品中的有毒有害物质,减少其对肠道的危害。

竹炭既不是中药,也不是食品,读者应该小心谨慎对待。北京中医药大学东直门医院崔继周大夫说,中药中并没有竹炭这一味药,竹炭与“炭药”也完全不是一回事。

目前,竹炭并未出现在国家《食品添加剂使用卫生标准》当中,也不属于国家合法的食品添加剂,因此竹炭作为食品添加剂在面包、月饼等食品中使用,是否安全还需进一步论证。

吃了防晒食品就不怕晒?

谣言来了

夏季防晒,不少人特别是怕晒黑的女性朋友不但用起了防晒霜、遮阳伞,更是把“内调”——吃防晒食物列入了自己的防晒大计。

专家来辟谣

针对天然果蔬是否具有防晒功能,中国医师协会美容分会的杨东运教授表示:不少天然食物或食品具有美肤或帮助皮肤修复损伤的作用,如富含维生素C的水果、具有抗氧化作用的豆制品、坚果等。

针对目前受众多爱美人士追捧的品目繁多的所谓防晒保健品,专家指出不能过于迷信保健品。杨东运说:“关于市场上出售的号称有防晒功能的保健食品,起作用充其量也就像前面提到的具有美肤或帮助皮肤修复损伤的作用,不可能具有明显的防晒辐射效果。”

北京海淀医院皮肤科郑主任认为适当地摄入维生素防晒是可行的。“吃维生素是可以的,维生素E的话,有抗氧化的作用,和维生素C合用可以减少对紫外线的敏感度。”

此外,怀孕中晚期的孕妇和从事经常需要站立的工作人群比如教师、交警、医生穿着静脉曲张袜都有好处,“只要把它应用好了,我觉得还是很有益处的。”

作用。晒后修复的话吃些维生素C和维生素E(一起吃),可以加快色素代谢,对缓解晒后皮肤的色素沉着很有帮助。

“隐形丝袜”真的能美肤又防晒吗?

谣言来了

在夏日里,很多爱美女士使用一种名为“隐形丝袜”的产品,据说涂在身上可以美肤、防晒,就像穿了一层丝袜又不会感到炎热。

专家来辟谣

“隐形丝袜”在日韩又称“空气丝袜”,有喷雾和粉霜两种类型。其原理是用这些喷雾或粉霜在腿的皮肤上覆盖薄薄一层保护膜,就像穿了层丝袜一样。

南开大学元素有机化学研究所范志金教授在接受科技日报采访时指出:“单从成分上看,大部分是有刺激性和过敏性的,除非有的人本身就是非常敏感的体质。对于成分确定的化合物,尽管它们本身没有致敏性,但不能排除其在生产过程中,原料带进的杂质没有致敏性的物质,如果组合在一起,也应该由相应的劳动卫生部门和专门的检测机构进行致敏性检查。”

至于各大商家所宣传的防晒、防紫外线功能,也没有足够的证据来支撑。防晒用品要标明防晒SPF和PA的字样,最低的防晒指数必须达到SPF15和PA+,防晒喷雾丝袜均没有标明。

专家建议不能盲目夸大“隐形丝袜”的功能而忽视了日常正确的护肤步骤。北京中医药大学东直门医院崔继周大夫说,“保护皮肤,有两大理念:防与治。防,主要指的是要保持皮肤的清洁,而‘隐形丝袜’容易堵塞毛孔,清水不易清洗,需要用肥皂仔细清洗才可以彻底清洁。”

医用静脉曲张袜是瘦腿法宝吗?

谣言来了

最近,一种“静脉曲张袜”被传为可起到美腿的作用而成为热销品,多数店铺都打出了“一旦穿上,腿围即刻就能缩小2—3厘米”的广告语招揽买家。

专家来辟谣

静脉曲张袜不能瘦腿!北京大学第三医院血管外科主任董国祥教授表示,用静脉曲张袜来瘦腿闻所未闻。在他接触的病人中,并没有穿了袜子后腿就变细变美的病例。

另外,董国祥也肯定了24小时穿着静脉曲张袜的说法:“人在躺着的时候,腿部和心脏在同一水平面上,这时候腿部静水压几乎消失,不需要穿静脉曲张袜,此外,由于静脉曲张袜往往含有氨纶,并不是很透气,还有可能造成皮肤过敏。”

虽然穿静脉曲张袜不能用来瘦腿,但是穿它可以减轻慢性静脉曲张的功能性症状,减轻水肿,控制静脉曲张的进展,预防营养障碍等并发症。董国祥介绍,静脉曲张袜除了可以预防和静脉曲张起到辅助治疗作用,还有许多其他功用。比如,它适用于经常坐飞机长途旅行的人。

此外,怀孕中晚期的孕妇和从事经常需要站立的工作人群比如教师、交警、医生穿着静脉曲张袜都有好处,“只要把它应用好了,我觉得还是很有益处的。”

同时他也提醒说,对于某些疾病患者如高血压、高血脂、糖尿病等人群,本身下肢动脉供血就不好,长期使用静脉曲张袜反而会加重足部疼痛。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号