

吃“软糖”养生真的靠谱吗？

部分“保健零食”处于监管灰色地带

眼下，随着消费者健康饮食意识的增强，零食走向功能性，已成为一种全球化趋势。有市场调研数据显示，2025年全球功能性食品市场规模预计将达2757.7亿美元，预测期内的复合年均增长率将达7.9%。

在年轻人中，每天像吃零食一样吃功能性软糖的为数不少。“软糖是常见零食，将营养素加入其中，升级换代成功能性零食，可能更符合当下的消费场景与消费需求。”上海市第一人民医院营养科主任伍佩英告诉记者，当下年轻人生活节奏快，追求高效率和即时享受，在养生上同样如此。相较于传统需要蒸、煮、炖、熬才能食用的养生食材，或制成胶囊、粉剂难以下咽的保健食品，年轻人更青睐看上去好看、吃上去美味的“功能性零食”。

但是，面对品种日渐丰富的功能性食品，消费者如何选择？医生介绍，如果产品本身带有“蓝帽子”标签(即我国保健食品专用标志)，那么其安全性、有效性、质量可控性都相对有保证，作为膳食补充剂是合格的。

“我国对保健食品监管十分严格，目前市场上带‘蓝帽子’的‘保健零食’不多，大多添加各种营养素的软糖、果冻、代餐等充其量只能称作功能性食品，而非保健食品。”伍佩英说，由于目前国内法律法规中只存在普通食品与保健食品的划分，因此功能性食品尚处于监管的灰色地带，消费者在选购时要明确分辨。

功能性食品似“糖”非“糖”食用要有规范

功能性软糖走红后还催生出另一个问题——也许是因为口感太好，不少消费者真将其当“糖”吃。有网友直言，“不知不觉吃了一包，才发现是叶黄素。”

同济大学附属同济医院营养科医生李莹杰告诉记者，门诊上常常接到患者关于各类保健食品的咨询，但是功能性软糖在门诊上被问询的概率却极低，“不少人认为这就是种零食，多吃吃少都没关系”。

实际情况是，这类被做成零食的功能性食品，在食用前必须查看成分表。“若消费者不考虑添加的营养素剂量而盲目食用，有一

定的安全风险。就以维生素C为例，吃少了没效果，吃多了有毒副作用，因此即使是软糖，也并非想怎么吃就怎么吃。”李莹杰说。

此外，也并非所有营养素都适合制成软糖剂型。以时下不少人青睐的益生菌为例，目前市场上有粉剂、液体、胶囊型、软糖剂型等。“益生菌如果是液体状的，则必须在冷藏环境下储存，才能保证活菌数损失最少。”李莹杰说，制成软糖剂型或胶囊型的益生菌虽然保存和运输相对方便，但其含菌数量能否满足人体所需值得商榷。因此，针对不同营养素，选对剂型同样很重要。

还有不少消费者倾向于“海外购”。医生特别提醒，各国保健食品上市标准不同，适合外国人体质的未必适合国人。更需指出一点是，保健品仅能当作膳食补充剂，绝不可替代药品，如有身体不适还需尽早就医、及时治疗。

避免跟风 服用前宜请医生把关

除软糖外，目前被赋予保健功能的食品还有果冻、代餐等，这类功能性食品的销售渠道大多在线上，往往借助购物平台上的网络主播，为产品推广和带货。有医生注意到，不少消费者购买功能性食品，是出于健康、体重、形象等方面的焦虑，但他们缺乏足够的营养学知识，更容易跟风尝试。

面对缺了一张“处方签”的功能性食品，消费者更应该明确，自己是否需要补充营养素？该补充哪些营养素？又该补到什么程度？“保健品虽非药品但也不能随意吃，营养素含量不达标无法起效，超量摄入则无益身体健康。”李莹杰说，食用功能性食品前，最好还是请医生把把关。

“目前，市场上有不少披着保健品功效的真零食，也有暗藏药品功效的‘假零食’。”复旦大学附属儿科医院药学部主任李智平认为，市场多样化值得鼓励，但普通消费者毕竟不是专业人群，有时会因为一个广告就被“种草”，点开链接就购买。因此功能性食品不仅在上市前需要被监管，上市后的监管同样不可或缺。

不少业内专家同时表示，普通人群身体所需的营养素还应从每日正常的饮食摄取，功能性食品仅是一种膳食补充，不可过度依赖。如果想拥有健康的身体，最重要的还是养成良好的生活习惯。 文汇

预防麻疹 适龄儿童需及时全程接种



日前，国家疾控局发布麻疹健康知识问答。根据问答，接种含麻疹成分的疫苗可有效预防麻疹，适龄儿童按照国家免疫规划疫苗儿童免疫程序及时全程接种疫苗非常重要。

根据问答，麻疹是由麻疹病毒感染引起的急性呼吸道传染病，四季均可发病，以冬春季为多见，人群普遍易感，感染后可获得持久免疫力。麻疹患者是唯一的传染源，患者在出疹前后4天内具有传染性。国家免疫规划含麻疹成分的疫苗为麻腮风疫苗。目前，我国实施8月龄和18月龄各接种1剂次麻腮风疫苗的免疫策略。

复旦大学附属华山医院皮肤科主任医师李巍介绍，麻疹作为病毒感染性疾病，会出现发热症状，还伴有面部、躯干为主的皮疹，以及鼻涕、眼睛红、口腔斑点等黏膜表现。麻疹容易与药疹混淆，因为其症状与发疹型药疹很像，药疹一般会伴瘙痒，而麻疹发热症状明显、有特征性黏膜表现，要注意鉴别。此外部分孩子在婴幼儿期容易发疹，可能导致错过麻疹疫苗最佳接种时间，家长要及时补种。还有的人本身抵抗力较低，也会成为麻疹易感人群。在临床上，麻疹主要采取对症治疗，包括退烧、保护黏膜、外用药膏去疹子等。

问答提出预防建议，包括控制传染源；注意室内空气流通，维持良好的个人卫生习惯，勤洗手；平衡饮食，加强体育锻炼，增强体质；尽量不要到人群拥挤、空气流通比较差的公共场所，尤其要注意加强对8月龄以内的、还未到疫苗接种年龄的婴幼儿的保护。 新华

健康 & 教育



(资料图片)

警惕这8个习惯 容易让你悄悄变成“小糖人”

“一些不好的生活习惯容易引起血糖的升高，而对于已是“糖友”的人来说，这些习惯会引起血糖波动，不利于控制血糖稳定。”首都保健营养美食学会糖尿病专业委员会主任委员杭建梅提醒，日常生活中，有这八种习惯的人要格外注意血糖方面的问题。

1、喜欢点外卖和吃夜宵

外卖的食物为了提升口感，通常都是高油、高盐、高糖、重油大火、煎、炸、烤，一些不健康的油还会增加热量，导致人体肥胖，免疫力下降，代谢异常，使血糖紊乱，加重胰岛素抵抗，增加糖尿病的患病几率。

2、喜欢熬夜

熬夜会破坏人体生物钟，导致代谢节律紊乱，机体抵抗力下降，同时促进身体升糖激素的分泌增多，引起第二天清晨的血糖增高。另外，熬夜会影响肝脏的转化和储存功能，使糖代谢异常、血糖升高。

3、不喜欢运动

现代人将大部分时间都花在手机和电子设备上，一坐就是一整天。久坐不动，过多的热量变成脂肪堆积在人体内，使人变胖，脂肪过多也会降低人体胰岛素的敏感性，导致血糖升高。

4、运动不规律

有时间才运动，或者运动量突然加大，对一般人来说问题不大。但对于已有血糖异常，尤其是吃了降糖药或打了胰岛素等药物的患者来说，这种不规律

运动会致出现血糖波动，甚至低血糖问题。因此，建议“糖友”日常运动尽可能规律，定时定量。

5、情绪易波动，爱着急上火

容易着急上火的人，经常情绪波动不稳定，影响身体神经内分泌的调节能力。生气时，身体会调动储存的糖原，释放肾上腺素等儿茶酚胺类激素，不仅升高血压，同时也升高血糖。

6、拿饮料当水喝

不少人喜欢喝白水，觉得没有味道，而喜欢喝一些碳酸饮料或奶茶。不过市面上的饮料中常常含有多种添加剂、色素、防腐剂，且含糖量高。长期大量喝对肝、肾不好，容易引起血糖升高及肥胖、痛风等疾病。

7、无糖食品“放心吃”

市面上多数无糖食品只是没有蔗糖，可能会用一些代糖来增加口感，但这些食物本身就是由淀粉精加工而成，吃后血糖照样升高很快，淀粉也是糖，并不能认为是无糖而放心多吃。

8、主食太多太精细

米面是身体供能的主要来源，但现在的一些精米精面已经在加工中丢失了有营养的胚芽和膳食纤维、维生素等，主要剩下的是一些容易升高血糖的淀粉，在消化吸收后很容易变成葡萄糖进入血液。加工越精细，烹调越稀越烂的主食，越容易被吸收。所以，如果主食吃的太多太精细，就容易引起血糖的升高。 央广

健脾养胃还润肺 不妨试试山药食疗方

山药为薯蓣科植物薯蓣的根茎，其性甘、平，入肺、脾、肾经，主要功效为健脾、补肺、固肾、益精。山药温补而不燥，微香而不腻，是中医常用的一味健脾补气良药，民间素有“平价人参”的美称。

4类人群可以常吃山药

- ◆ 需要健脾胃的人 山药中含有较多的黏液蛋白和分解酶，可以促进消化，起到健脾养胃的作用。
- ◆ 需要养血管的人 山药中富含能阻止血脂沉淀在血管壁、形成血栓的多种蛋白酶，能够对预防心血管疾病起到很好的功效。
- ◆ 需要润肺的人 山药不仅补肾养胃，还可润肺化痰，改善肺结节，使肺部更健康。
- ◆ 想要延缓衰老的人 山药含有丰富的多糖物质，可以促进细胞的活力，防止细胞老化，增强人体免疫功能，促进机体新陈代谢。

食用山药也有“禁忌”

- 1、便秘者少吃：山药富含淀粉，可收敛止泻，便秘者食用可导致症状加重。
- 2、糖尿病患者少吃：山药富含淀粉，过量食用引起血糖升高。
- 3、不可以生吃，因为山药中含有一定的毒素，生吃容易引发中毒。
- 4、山药皮中所含的皂角素或黏液里含的植物碱，少数人接触山药后会引发过敏而发痒，处理山药时应避免直接接触。



(资料图片)

山药食疗方推荐

◆ 栗子山药姜枣粥 ◆

材料：栗子60克，红枣10枚，山药30克，粳米60克，生姜片、红糖适量。
制法：栗子去壳，红枣去核，以上诸药加水煮烂，即可食用。
功效：温中健脾，补肾益精。

◆ 山药鲫鱼汤 ◆

材料：鲫鱼一条，赤小豆(塞满鱼肚)，山药100克，薏苡仁50克，砂仁5克。
制法：鲫鱼去内脏，塞入赤小豆缝合，煮两个小时以上，加入山药、薏米煮40分钟，最后放入砂仁，煮10分钟，出锅即可。
功效：补虚健脾利水。

◆ 山药玉竹鸽肉汤 ◆

材料：白鸽1只，山药30克，玉竹20克。
制法：加水煮烂，即可食用。
功效：益气养阴，滋补肝肾。

◆ 山药饮(薯蓣饮) ◆

材料：山药500克。
制法：山药捣碎，加水不断搅拌，煮熟即可食用。
功效：益气养阴，补脾肺肾。

◆ 山药鸡子黄粥 ◆

材料及制法：山药煮粥，加鸡子黄3枚。
制法：熟鸡蛋黄捣碎，与山药粉或粥一起熬制即可。

广东中医药

“讲文明 树新风”公益广告

关爱未成年人 就是关爱未来

