

想健康减肥 “代餐”可能帮倒忙

春节将至,吃吃喝喝也将隆重“登台”,“代餐”又成了很多人尤其是年轻人假日长胖后减肥的“希望”。代餐产品多以代餐粉、代餐奶昔、代餐粥等形式销售。在某电商平台,记者搜索到代餐产品的销量动辄数十万。

近期,有媒体对国内的代餐市场及消费群体进行了调查,发现近年来线上营销、明星代言、IP打造等营销模式让代餐火起来,而“以瘦为美”的社会情绪无疑又为代餐的燎原之势添了一把火,很多年轻人被潮流裹挟着吃代餐产品。

代餐真能减肥吗?吃代餐吃成器官衰竭又作何解释?想瘦成一道闪电,又该如何科学减肥?

代餐产品救不了肥胖的你

“我现在264斤。上楼很吃力,觉得喘不上气,体型的缘故坐不了高铁、飞机那么小的位置。”《超级肥胖之困》纪录片中,超重患者殷女士讲述了肥胖给她带来的困扰。

“肥胖与很多肿瘤发病相关,如结直肠癌、子宫内膜癌等,也会干扰身体机能,诱发糖尿病、不孕不育等。”首都医科大学附属北京世纪坛医院副院长,胃肠肿瘤外科、减重外科主任医师张能维在接受记者采访时表示。

很多时候,最扎人心的并非肥胖对身体的损害,而是旁人的眼光。殷女士坦言,找工作时会被人质疑“胖而无脑”,带孩子出游也会被路人议论。在“以瘦为美”的大潮流中,就连身材苗条的人,也加入了减肥大军。

有人的地方,就有商机。正

因如此,减肥茶、减肥针等产品层出不穷,“轻松减肥”“躺着就能瘦”等广告语让无数减肥者怦然心动。近年来,随着大众的科学素养不断提升,代餐产品以科学减肥的名义“C位出道”,广受年轻人追捧。

代餐,顾名思义,是正餐的取代者。科技日报记者了解到,代餐产品通常是以谷类、豆类、薯类等食材为主,制成的一种单一或综合性冲剂,食用后有饱腹感,降低人摄入食物的欲望。

“轻食无负担”“高营养、更健康”等宣传语让代餐产品看上去简直是减肥的完美工具。

实则不然。张能维告诉记者,以他多年的临床经验,单靠这些代餐产品减肥几乎没有成功的案例。即便一时有效,也没有人坚持下去,一旦停止食用体重又迅速反弹,更有甚者,因为代餐的配方不科学,吃出了毛病。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》,人体所需的营养素主要包括宏量营养素、微量营养素、维生素及其他膳食成分。其中,宏量营养素包括蛋白质、脂类、碳水化合物;微量营养素包括钙、磷、钾、钠等14种元素;维生素包括维生素A、维生素B族、叶酸等13种脂溶性和水溶性维生素,其他膳食成分还包括膳食纤维、水等。

“每个人的体质不同,需要摄入的营养量也有一定差异。但是市场上的代餐都以同样的营养配比销售给不同的人群,这就是问题所在。更何况,因为商家的获利追求,很多人体必需、市场价格较高的营养素(乳蛋

白)在代餐中含量严重不足,长期服用代餐产品很可能无法正常满足人体多种营养素的需要。”张能维说。

没红线束缚的市场鱼龙混杂

此前,多家媒体曾披露过长期食用代餐产品所带来的一系列问题。

据安徽卫视报道,浙江一位女大学生小宋身高165厘米,体重不到60公斤,因认为自己不够苗条,就通过微商购买了代餐粉和代餐饼干。食用半个月之后,小宋一直出现腹胀等不适反应,被上海一家三甲医院确诊为肝小静脉闭塞,很可能会进一步导致肝脏衰竭。后来病情恶化,出现多器官衰竭症状,最终进行了肝移植。

还有诸如“食用代餐2个月后险些晕倒”“19岁女孩吃代餐饼干减肥导致心脏骤停”的新闻也频见诸网络报端。

有专家指出,目前很多电商销售的代餐产品大多为三无产品,未标注成分、未标明产地,也没有经过规范的临床验证。浙大一院肝胆胰外科主任医师沈岩在接受相关媒体采访时表示,最可怕的是消费者无从得知这些产品添加了哪些成分。有些代餐产品可能违规添加导致腹泻、影响胃肠道功能的药物,如盐酸西布曲明、酚酞、利尿剂甚至毒品安非他命等,如果长期食用,可能会对胃肠道、肝脏、肾脏等器官产生副作用。

在张能维看来,代餐产品实质就是一种食品,目前没有针对代餐产品相关健康指标的国家

标准或规定。代餐市场鱼龙混杂,没有红线束缚,难免会存在粗制滥造、虚假宣传的现象。即便是从正规渠道采购的代餐,长期取代正餐,也可能导致营养不良,对身体造成损害。

一年减重10公斤足矣

既然依靠代餐减肥存在很多“暗坑”,那怎样才是科学的减肥之道?

张能维告诉记者,当人摄入的总能量小于消耗的能量时,身体会依次消耗体内累积的糖、肌肉、脂肪来产生能量,补足“赤字”部分,从而达到减肥的目的。因此平时应注意管住嘴、迈开腿,即减少能量摄入,增大能量输出。

因此,减肥者应注意控制饮食,减少聚餐形式的社交活动。减肥需要控制碳水化合物摄入,包括糖和各种主食,如米饭、面食、土豆、红薯、山药、玉米等一切含有淀粉的食物。日常生活中,还应正确对待肉类食物,应知悉肉类不可或缺,脂肪的摄入也会在一定程度上降低下一次进食的欲望,增加饱腹感。“鸡蛋是被严重低估的优质蛋白,富含蛋白质、脂肪与磷脂,价格便宜、食用方便、易储藏,还特别易吸收,又能定量,对减肥者来说十分‘友好’。”张能维说。

增大能量输出方面,很多人选择运动。张能维指出,要明晰一个道理:(如果不先控制饮食)运动不能减肥,但减肥需要运动。“运动在消耗能量的同时,也会带来一定程度的饥饿感,加大

食物摄入量。但另一方面,运动不仅能消耗能量,还能锻炼协调能力、增加记忆能力和工作效率,提高心肺功能储备,为减肥打好基础。”

然而,为什么有人刻意节食,甚至不吃晚餐,平时也加大运动量,体重虽有所下降却极易反弹?

“机体存在精细的检测、调控系统,以维持体重在某一数值的附近波动。我们将这个数值称为‘体重调定点’。”张能维解释道,天气一冷,身体就爱“贴秋膘”,实则储存脂肪抵御寒冷,体重便有所上涨;当天气暖和起来,体重也就降了回来。涨涨落落,如果仔细留意,你就会发现体重总是在某一数值附近摆动。

如果快速降低体重,就会扰乱正常代谢的步伐,遭受到身体的“报复”。这也是节食减肥易反弹的主要原因之一。

因此,减肥需要一步步来。张能维表示,通常,经过3~6个月的时间,新的体重调定点才能稳定下来。理想状态下,一年时间减重10公斤足矣。

此外,如殷女士这种超重者,身体质量指数(BMI)达30以上的身体正常者,以及BMI超过27.5并伴有呼吸暂停、脂肪肝、糖尿病等并发症的患者可选择减肥手术,再配合以术后调理饮食习惯、生活方式等将体重维持在正常值。

“减肥是一种修行,需要养成‘不看眼前看未来’的心态。”张能维反复强调,“减肥哪有什么奇效的神丹妙药,坚持才是最大的秘诀。”

(科技日报)

国内首款人造肉零食上市 多家公司积极布局

国内首款人造肉零食问世。1月13日,百草味宣布,上市人造肉零食一代产品——新“肉”时代烟熏小片肠。据该公司介绍,这是一款主要以东北非转基因大豆组织蛋白搭配二次提纯的魔芋粉等食材制作而成的“人造肉肠”,也是国内首款低温工艺即可食用的人造肉产品。

百草味方面指出,这款产品主要为喜欢素食的年轻人打造,产品由苹果木炭火熏烤而成,蛋白质NRV%为24%,具有高蛋白、高纤维、不含反式脂肪酸,不含胆固醇等特点,率先在“百草味天猫旗舰店”抢先开售。中新经纬客户端查询发现,160g一包的烟熏小片肠售价为14.9元。

另据透露,今年一季度,百草味还将陆续上线第二款人造肉产品,及与杜邦合作的第二代人造肉产品。百草味方面表示,如果说第一款是零食也可人造肉的话,第二款就是让人造肉零食更零食化。而不同于第一代的两款“人造肉”产品,第二代产品将会实现技术突破,彻底告别“动物元素”,让消费者真

正感受“美味又健康的人造肉零食”。

刚刚过去的2019年,“人造肉”成为食品行业的热门词。在2019年11月举行的第二届中国国际进博会上,汉堡王美国人造肉供应商Impossible Foods携人造肉汉堡首次亮相中国。随后,香港植物肉品牌人驻天猫国际,奈雪的茶联合国内知名人造肉品牌Starfield星期零联合推出“人造肉”系列产品。

据了解,百草味于2019年6月确定人造肉系列研发项目,核心团队为百草味食品研究院。确定立项以来,百草味食品研究院先后与国外多家头部厂牌寻找合作,最终与美国杜邦公司达成技术合作生产。

事实上,截至目前,资本市场已认可“人造肉”的市场潜力,多次进行炒作,A股相关概念股公司超30余家。不仅如此,多家上市公司已公开表态称已入局。

例如,金字火腿在2019年10月份表示,公司的植物肉(人造肉)产品经过长时间准备,产品标准已经完成备案,生产许可已经通过审查,现已开始生产,目前在金字火腿天猫旗舰店预售。

该产品由金字与美国杜邦公司技术合作生产。

海欣食品表示,公司部分产品有使用大豆蛋白类原材料,属于大豆蛋白肉的范畴。人造肉产品相对于传统自然肉在营养、疾病预防、环境和资源保护方面具备一定优势,公司对相关领域的前沿技术予以关注和跟踪,并将积极研究相关技术和产品的转化应用。

安井食品表示,近年来公司在植物性肉类替代品原料即大豆蛋白的科研和创新方面一直在做投入,也取得了相当进展。

三只松鼠表示,市场上的人造肉分为两种,第一种人造肉又称大豆蛋白肉,采用大豆拉丝蛋白制成食品,公司的素肉干、素牛肉粒等就属于该范畴。

华宝股份表示,旗下广州华宝食品有限公司专注于食品用香精的研发、生产和销售,肉类香精是其主要产品。在呈味肽产品研发制造方面,广州华宝的技术、生产工艺已经比较成熟,通过使用呈味肽,可降低终端产品中肉类原料用量。

(辑)

中国肉类食品综合研究中心荣获国家科技进步二等奖

本报讯 国家科学技术奖励大会日前在人民大会堂隆重举行。中国肉类食品综合研究中心成果“传统特色肉制品现代化加工关键技术及产业化”荣获2019年度国家科技进步二等奖。

肉类产业是重要的基础和民生产业,产值达1.3万亿。传统特色肉制品工业化生产仍存在诸多瓶颈,严重制约产业发展,研发团队经过12年攻关,建立了传统特色肉制品风味、质构数字化评价体系和定量调控技术,奠定了标准化生产基础,突破了工业生产“原味化”和“标准化”难题;创建了传统特色肉制品安全风险快速识别、高效控制技术,攻克了安全控制技术瓶颈,有效降低了加工过程中有害物残留;创制了传统特色肉制品加工自动化配套装备及生产线,实现了节能减排和综合效益提升,为产业发展提供了良好支撑。