

## 戳破

## 伪科学包装的减肥神话

减肥是个永远不过时的话题,各种减肥广告都在吹嘘着“快速、安全、不反弹”的神奇疗效。

不过,天下没有便宜的事情。许多减肥伎俩都用各式各样的“科学根据”来迷惑人,实际上,这些所谓“原理”并不能真的甩掉脂肪,反而可能伤身。



## 神话一：“燃烧脂肪”的左旋肉碱

在西布曲明(减肥药“曲美”的有效成分)被禁之后,左旋肉碱变成了最受关注的减肥产品。

什么是左旋肉碱呢?顾名思义,就是从肉中发现的一种碱性物质,而左旋是一个化学术语,表示一种结构类型。1905年,两位俄国科学家首次从动物肌肉中发现和提取了肉碱。后来,科学家们发现

左旋肉碱负责把脂肪酸送到线粒体中。换言之,它能够像个搬运工一样把脂肪运输到指定位置“焚毁”,而“焚毁”产生的能量能够供人体使用。

据此,许多广告都会强调,补充了左旋肉碱就能够燃烧体内脂肪,达到减肥的目的,乍一看好像很有道理。

## 真相 左旋肉碱只是“搬运”脂肪,却无法“点燃”体内多余的这种物质都会被排出体外

左旋肉碱事实上就是个“搬运工”,把脂肪酸搬运到线粒体,然后再把线粒体代谢过程中产生的有害物质搬运出去。可是它的作用就仅限于此,燃烧脂肪的事情它管不着。

有一种假设是,倘若我们长时间高强度地疯狂运动,那么体内自身合成的左旋肉碱很可能就不够用。补充了额外的左旋肉碱之后,搬运到线粒体中的脂肪酸就更多,体内的脂肪能燃烧得更多。

不过,这个假设并不成立。没有任何证据能够表明在同样的运动强度下,服用了左旋肉碱的人脂肪燃烧得比没有服用左旋肉碱的人多。关于左旋肉碱减肥作用的临床试验很少,只有一项2000年澳大利亚墨尔本王家工学院做的研究,36名中度超重妇女随机分成两组,实验组每天两次口服2克左旋肉碱,对照组口服同等量乳糖作为安慰剂,试验对象不知道自己被分在哪一组,研究者也不知道(即“双盲”),分组情况由第三方掌握,试验完成后再解

盲进行统计,这样才能避免试验结果出现主观偏差。两组都做适度锻炼(一周4天每天散步30分钟)。8周后,发现两组的体重和脂肪量的变化都无区别,说明口服左旋肉碱无助于减肥。

所以,想要舒舒服服地吃点左旋肉碱就能燃烧脂肪显然是不可能的。而通过“运动+左旋肉碱”减下去的脂肪其实是运动带来的,并不是左旋肉碱的作用。

其实,一个健康的成年人自身能够合成足够的左旋肉碱。超过身体所认可的正常值的左旋肉碱统统会被化为尿液,排出体外——人体对于左旋肉碱在体内的浓度有自动调节的能力。因此,花大价钱去买左旋肉碱只是在制造昂贵的尿液而已。尽管目前没有发现能确切证明左旋肉碱有副作用,但是左旋肉碱主要通过肝、肾代谢,一旦服用过多可能会对内脏器官造成压力。有新闻称,部分消费者在服用后出现发热、汗多、口渴、头晕、失眠等反应。

## 神话二：“加快新陈代谢”的针灸减肥

针灸减肥这些年来也一直非常风行,成为许多美容院招揽顾客的保留项目,以“安全、可靠、无副作用”而著称。

根据介绍,针灸减肥通过刺激穴位来调解内分泌系统,加快新陈代谢,从而达到减肥的作用,埋线减肥、拔罐减肥、刮痧减肥原理也大致如此。

## 真相 扎针是虚,挨饿是实

其实,目前能够证实的针灸的疗效是止痛。有许多实验表明,针灸能够刺激神经系统分泌内啡肽,这是一种化学结构与吗啡类似的神经肽,有强烈的麻醉、镇痛作用,针灸所起到的作用和所谓的“穴位”并没有关系。

在网上流传着一份针灸减肥的注意事项,其中提到,“针灸减肥固然有效,但也要配合饮食。在针灸减肥期间,要遵循这样的饮食原则:不饿不吃,饿了再吃,吃青菜以及瘦肉、蛋类,吃饱即可;不吃甜

食以及肥肉、土豆、粉条等。”这也揭露出一个事实,针灸减肥其实关键不在针灸而在节食上。

2004年,当针灸减肥刚开始风靡的时候,就有记者去调查过很多家美容院,结果发现,几乎所有的针灸减肥都配有非常严格的食谱。记者不禁感慨,扎针是虚,挨饿是实。

另外,现在开展针灸减肥的机构实在太多,很多地方的消毒措施做得不是很严格,有感染的风险。

## 神话三：“想瘦哪就瘦哪”的局部减肥

很大一部分爱美人士其实并不想减全身,不是嫌自己腰粗了,就是嫌自己臀部太大。所以,局部减肥应运而生。

比如,每天都能在电视上看到的“摇一摇,甩掉多余脂肪”的腹部减肥仪;比如,很多美容院里都在大力宣传的“按摩按摩就瘦腰”的美容项目;再比如,美容杂志上宣传的各式各样的瘦腹、瘦腿精华乳……

## 真相

体重是可以减轻的  
体型是不可改变的

美国坦普尔大学肥胖研究与教育中心主任加里·福斯特说:“人们总幻想局部减肥,其实是不可能的。脂肪只能全身成比例地缩减,身材也是在原形的基础上变瘦。”

这是因为人体是一个一体化的整体系统,而进行有氧运动减脂时,人体的脂肪也是在整体减少,而非只可以减少某一部位的脂肪。因此,许多女性在减肥时都会发现,自己的胸部也跟着“缩水”了。

当然,健身房里的确有各种各样针对各个部位的健身器材,但它们不是用来减肥的,它们是用来塑形的——减脂之后,可通过进行无氧增肌运动来塑造局部的形体。

各种减肥药  
其实都是人造神话

真相:真正安全无副作用的减肥药现在还找不到

2010年10月,西布曲明被禁,因为它有诱发心血管疾病的风险,风险大于收益。

凡是减肥药都有副作用。有的药会伤肝,有的药会导致心血管疾病。即使是美国FDA批准过的减肥药,也有导致便秘、失眠等副作用。还有一些减肥茶其实就是泻药。长期服用后,肠道蠕动会加速,加快将食物排出体外,导致肠道吸收营养水分的工作无法完成。因此体重肯定会下降,但这种下降是“面黄肌瘦”,和为了健康和美的初衷完全不搭界。而泻药之中还含有一些长期服用有致癌可能的物质。

其实,减肥的道理只有一个,那就是摄取的热量小于消耗的热量。因此,最认可的减肥方式还是少吃多运动。

要想减肥,就要保持良好的心态,调整好饮食结构,不暴饮暴食,多做运动,睡好觉。这样细水长流地减肥才对身体有益无害。(据腾讯网)

## 美容不只是年轻人的事情

晨报记者 秦颖

春节期间,众商家抓住女性消费者的心理,除了衣帽等促销活动掀起消费狂潮外,美容、美发等服务性行业也是人气爆棚,不少都需要排队等候。1月29日,记者在新区几个重要路口随机采访时发现,八成女性在春节期间都有美容消费。

## 美容不只是年轻人的事情

1月29日中午,26岁的韩楠走进一家美容理疗院,感受纯植物香薰的SPA水疗,还让美容师做了全身按摩。

“闭上眼睛,耳边是舒缓的音乐,闻到的是清新的香气,感觉身体和心灵格外放松。”韩楠告诉记者,因为春节期间这家美容院不营业,她上个月就预约了今天美容的时间。

从事美容行业多年的何女士告诉记者,随着人们生活水平的提高,现在做美容的女性越来越多,年龄层次从二十岁到五六十岁不等。

## 警惕“美丽”陷阱

记者从我市各大美容院了解到,春节期间,做美容的人数比平时多了两三成,记者随机采访了20名女性市民,有八成春节期间都有美容消费支出。

不过,有不少人说她们在美容过程中遇到种种问题:

**花钱无效果,投诉无门。**“之前美容院宣传说,两个月就会有明显的美白效果,家人和朋友都说和以前没什么差别,商家却一再强调说我皮肤比以前好了很多,白了不少。”小白感觉上当了,可因为没有具体文字合同,而且之前的预付款还剩余不少,所以现在仍在该店美容,希望长期坚持下来能有明显效果。

**号称是进口化妆品,却是“三无”产品。**王小姐则是无意间发现美容院为自己搭配的进口化妆品瓶身上看不到生产日期、产地等标识,心生疑惑。美容院解释称是错拿了别的顾客自带产品,随后给张女士换了一套显示标识的产品。

## 消协提醒:理性选择美容服务

消协建议消费者理性选择美容服务,如需进行医疗美容,应查看该服务机构是否具有医疗机构执业许可证,以免身体受到伤害。此外,消协工作人员建议最好和商家签订具体的书面协议,以便日后维权。

## ·链接·

10年20万张脸  
因整形毁容

随着生活水平的提高,整形美容业继房地产、汽车、旅游和电子通信之后,开始成为我国第五大消费热点。

1月12日,为倡导消费者安全健康美容消费意识,《健康大视野》杂志社联合中国医学科学院整形外科医院国贸门诊部在京举办了“健康整形、理性择医”研讨会。中国医学科学院整形外科医院国贸门诊部主任丁小邦博士表示,中国每年因美容整形事故的投诉近2万起,10年间已有20万张脸被毁掉,大家应共同抵制违规医疗行为。原卫生部副部长、全国卫生产业企业管理协会会长孙隆椿为此指出,整形机构应增强责任感和使命感,积极倡导健康美容、安全整形,全面推进我国整形美容事业的发展。

(据《生命时报》)