

边熬夜边吃保健品 劝父母自己却入坑 二三十岁人的“假养生”

夜已深了,26岁的柳昕依然守在电脑前,她喝了口红枣咖啡,拍了拍脸上的抗初老面膜。手边的盒子里,维生素E、葡萄籽胶囊、抗糖丸、防脱发胶囊、鱼油等保健品摆得满满当当。

“熬着最深的夜,吃着最贵的保健品”“啤酒杯里泡枸杞,可乐罐里加党参”……一边伤一边补的“朋克养生”成为越来越多90后的选择,而市场也看准了年轻人的健康焦虑,噱头十足的保健品层出不穷。



现状

吃保健品比吃饭都规律

作为刚入职互联网公司不久的职场新人,柳昕几乎从来没有在晚上12点前入睡过。“加班是常有的事,就算回了家,手头也还有很多没处理完的工作,不知不觉就会弄到半夜。”即使是躺在床上,柳昕也舍不得马上放下手机,刷短视频早已成为她的睡前必修课,“感觉只有那段时间是真正属于自己的,就想要好好放松一下。”

不过,长期熬夜让她的身体开始有些吃不消。“不是感冒就是胃疼,脸上经常爆痘,头发也比之前掉得多。”柳昕感觉到内心的焦虑在一点点累积,而“养生”则频频出现在搜索栏的关键词里,“之前还提醒爸妈不要乱买保健品,结果自己倒买上了。”

在网上各种“养生达人”的

推荐下,柳昕入手的保健品越来越多,每月花费近千元,“有没有用也不好说,算是种心理安慰吧。”

尽管早上总是来不及吃早饭,但她会设闹钟提醒自己上午吃1粒葡萄籽胶囊;尽管午饭常常是点外卖随便打发,但她下午会认真地服用2粒抗糖丸;尽管晚上依然注定不会早睡,但她觉得吃完2粒防脱发胶囊就能少几分负疚感……

“这么看来,还真是吃保健品比吃饭都规律。”柳昕苦笑叹了口气,“90后的我们怕身体透支、怕皮肤变糟,但又不想改变生活方式,于是就有了充满矛盾的‘朋克养生’。”

在丁香医生发布的《2020国民健康洞察报告》中,90后的健康状态自评分仅为6.2分,低于70后的6.6分和70前的6.9

分。相比之下,饮食健康度和运动健康度的自评分差别更大,90后仅为5.1分,而70前则要多出将近2分。从健康努力状态来看,90后同样分值偏低,仅为5.8分,明显少于70前的7.4分。

“当70后在忙着跑步的时候,90后已经吃起了保健品。”尽管刚满25岁,但唐琳说起保健品来如数家珍,“褪黑素用来改善失眠,胶原蛋白帮助美容养颜,青汁可以排毒减肥,阿胶糕能够补气养血……”

在她看来,吃保健品更像是一种时尚。“好多明星都是随身带着各种保健品,小红书上也有不少网红分享的保健品清单。照着买来以后哪怕只是摆在那里,都好像能感觉到自己的生活品质在提升,过得更精致、更讲究了。”

提醒

盲目养生没用又有风险

“之前,有女明星在节目中表示自己每天都会吃各种各样的保健品,如美白口服液、阿胶、青汁、葡萄籽、胶原蛋白、复合维生素、护眼丸、鱼油等,有嘉宾觉得她真会养生,应该向她学习。但事实上,这些保健品大多没什么用,不应盲目地吃。”科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋谈到,以美白口服液或美白丸等产品为例,功能成分通常包括半胱氨酸、维生素C、维生素B5、胶原蛋白、植物抗氧化物质等,这些靠正常饮食都能获得,也没有神奇的美白作用。

“还有抗糖丸、抗糖口服液、抗糖面膜等抗糖化产品,宣称能防止皮肤衰老,爱美人士并不陌生,但其中也存在很多认识上的误区。”阮光锋表示,导致皮肤老化的原因非常多且复杂,比如熬夜、晒伤、年龄增长等,糖化只占其中很小一部分,并不是主要因素。现在并没有某个抗糖化药物或保健品是真正通过国家药品监督管理局批准的,因此我们完全可以对现有相关产品的有效性打个问号。目前市售抗糖化产品所含的主要成分都是一些抗氧化物质、植物提取物或胶原蛋白,这些多吃点蔬菜水果也能方便获得,没必要花那么多钱。

“研究一次又一次证明,提取出来的某种维生素或保健成分,并不能实现吃天然食物、吃健康饮食所带来的长期好处。单一的成分摄入过多就有可能产生副作用,而搭配合理的健康饮食不会带来某种成分过量的危险。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红举例称,花青素补充品以及葡萄籽胶囊等抗氧化补充剂,都不能完全替代从蔬菜水果中日常摄入抗氧化物质。甚至有些研究发现,大剂量补充抗氧化维生素和抗氧化成分反而增加了某些疾病的风险。

“身体所获得的各种营养素应有一个平衡,氧化和抗氧化状况要平衡。”范志红提醒,传统“补品”或中药也不能随便吃。如果一定要吃,需要请医生等专业人员综合评估身体情况再做决断,万万不可跟风乱吃,也不要因为电视上提供了某个方子,就自己去药房买了随便吃。

“购买营养素产品时,并不是其中营养素含量越高就越好,也不是营养素品种越多就越好。服用营养品的时候,一定要注意剂量是否合理。”范志红谈到,在服用多种产品时,有些成分可能有重叠,要高度警惕是否会产生过量风险。如果同时服用药物,还应考虑营养补充品和药物之间的相互作用,最好咨询专业人士。另外,购买保健产品时,要看清是否是正规企业产品,有无保健产品标志,批准的是什么保健功能。不要被推销员洗脑,不要相信夸大宣传。

(北晚)

乱象

鼓吹功效放大养生焦虑

“热巴同款”“薇娅推荐”……在电商平台上,类似这样的标签出现在五花八门的保健品介绍中。与以往主要找中老年影星做推广不同,如今的保健品行业正逐渐细分出年轻市场,就连选择代言人都紧跟流量和热榜,而宣传阵地也从广播电视转战到社交平台。除了那些带有专用标志“蓝帽子”的保健食品外,还有不少普通食品也将自己打造成具有神奇功效的养生神器。

“吃什么会导致肌肤糖化?爱喝奶茶甜饮、爱吃火锅撸串、爱吃外卖面食……”在一款到手价288元的进口抗糖胶囊广告中,商家将产品适用人群定位于“想要保养肌肤但又不能放弃外卖的新锐白领、想胡吃海喝但又怕胖怕伤害皮肤的奶

茶妹妹蛋糕姐姐、想轻松抗老化但糖分代谢缓慢的忙碌年轻妈妈”,宣称可以“从源头抑制糖化,修复糖化损伤,减少胶原蛋白流失”,只要“1天2粒”就能“轻松抗糖”。与之相仿,另一款进口抗糖美肤丸同样鼓吹可以“抗糖美肤,祛皱不焦黄”,巴掌大小的一袋售价高达上千元。

“熬夜,作息不规律,黄脸婆预警”“手机电脑屏幕辐射,比同龄人加5岁”,在一款月销量超过1万件的胶原蛋白宣传页面上,商家列举多个所谓的“胶原蛋白流失信号”,强调“女生过了20岁,就要开始补充胶原蛋白了”,并标榜这款“4300+篇小红书笔记人气见证”的产品成分极简、纯度更高,吸收更好,可以“直达真皮层”“喝出水嫩弹

滑”。不过,包装盒上的标签显示,这款产品并非保健食品,只是固体饮料。

相比于传统需要蒸、煮、炖等烹饪工艺才能吃到的养生食材,“开袋即食”的零食化补品显然更符合年轻人的喜好。从号称可以“舒缓肠胃、保护心脑血管、呵护女性泌尿系统”的蔓越莓果冻条,到自诩能让“读书看手机不伤眼”的叶黄素护眼软糖,生产企业精心打造的所谓功能性食品花样百出。根据《食品安全法实施条例》第三十八条规定,对保健食品之外的其他食品,不得声称具有保健功能。记者在调查中发现,一些商家甚至故意在广告页面中将涉及功效描述的部分关键词用拼音或相似汉字替代,以逃过相关审查。