

日本“超级减肥药”能月瘦 15 斤？

别买!当心“招来”甲亢

超级减肥,无副作用、不反弹、月瘦 8—15 斤……近日,一款超级减肥药在微商代购中流行开来,这款号称日本的黄金减肥药,不需要任何节食。

真的有这么神奇的减肥神药吗?网友发现,这款日本药物,翻译为中文是“左旋甲状腺素钠”。作为一款处方药,常作为补充甲状腺激素使用。

专家介绍,不能把左旋甲状腺素钠当做减肥药,此药是一种甲状腺功能低下替代治疗的处方药,服用剂量过大可能会出现甲亢症状。

网友爆料

朋友圈有微商售卖日本“超级减肥药”

超级减肥,无副作用、不反弹、月瘦 8—15 斤……近日,一款来自日本的超级减肥药在微商中流行开来,这款号称来自日本的黄金减肥药,声称是由医院药剂师所配,一套一个月量,不需要任何节食。甚至介绍功效称,减肥药可以达到半个月瘦 12 斤的效果。

真的有这么神奇的减肥神药吗?

日前,微博认证为“知名游戏博主”的网友 @ 西风的拉丝菠萝包 发微博爆料,“发现朋友圈有无良日代居然用治疗甲状腺机能低下,普通人长期服用会导致甲亢、黄疸、肝功能异常的日本“超级减肥药”,吃这个当然是会瘦,因为它是一种甲状腺荷尔蒙补充剂,一般人吃了会出现类似甲亢的症状(消化很快,吃完饭两个小时就觉得饿,身体变得消瘦)。”

在微商代购的介绍中,这款神奇减肥药无副作用,不反弹,可以月瘦 8—15 斤。记者搜索发现,这款日本超级减肥药为处方药,中文名翻译为“左旋甲状腺素钠”。对于很多甲状腺疾病患者来说,提起“左旋甲状腺素钠”很熟悉,它常作为补充甲状腺激素使用,就是甲状腺疾病患者常说的“优甲乐”“雷替斯”。

“肯定不能把左旋甲状腺素钠当做减肥药,左旋甲状腺素钠是一种甲状腺功能低下替代治疗的处方药,必须严格在医生指导下服用。服用剂量过大可能会出现甲亢症状,引起甲亢性心脏病、严重心律失常、头痛、呕吐等症状,把左旋甲状腺素钠当作减肥药会严重危害身体健康。”成都市第三人民医院肥胖与代谢性疾病中心主任刘雁军博士表示。

左旋甲状腺素钠之所以会让人感觉可以瘦,“是利用左旋甲状腺素钠的一种副作用,激素代谢增高,导致体重

下降,但这是以牺牲身体健康为代价的。在国内外,都不会把左旋甲状腺素钠用作科学减肥手段的药物。”刘雁军博士告诉记者。

微商广告

20 粒价格 1300 元 代购称 3 天瘦了 5 斤

8 月 24 日,记者还联系到曾经吃过这款超级减肥药的广东女孩小蓝(化名)。2015 年,小蓝曾以为是减肥药而服用过,当时受一位日本代购推荐,她购买了大约 20 粒,价格为 1300 元。“(代购)说这是她从日本医院里拿的,因为晒了很多聊天记录,我当时还小不懂事,我妈也同意了(我)就买了。她(代购)让我午饭和晚饭前 15 分钟吃。”小蓝回忆。

期间,小蓝断断续续吃了大概 15 粒。对于药物效果,小蓝说:“不良反应倒也没有,就是没什么效果,我就停了。倒也很奇怪,代购自己吃说瘦了很多,3 天瘦了 5 斤,她还晒了很多很多人吃了都瘦了很多,我却没啥感觉,所以就没买了。”

小蓝依然保留着这位代购的联系方式。小蓝发现,截至今年 5 月,这位代购依然在朋友圈售卖这种“减肥药”。当这种“减肥药”被曝光后,小蓝有些担忧:“挺担心其他人会不会继续听了她的话在吃,我也要去提醒一下我朋友了。”

8 月 25 日,记者搜索发现:因为吃减肥药而患上甲亢,在国内此前有过类似新闻报道。中新网 2017 年报道,湖北武汉的市民袁女士就因为吃了减肥药惹出了麻烦,吃了一个多月后身体不适,经过检查竟检出了甲亢症状。

科普知识

所谓减肥药套餐其实不靠谱

还有微商在推荐减肥药套餐,分别是:早饭后半小时



各一粒的左甲状腺素钠、瑞舒伐他汀、呋塞米,以及睡前半小时各一粒的辅酶 Q10、番泻苷。

这样的减肥套餐又如何?

“首先,这 5 种药里有 4 种是处方药,必须在医生指导下服用。”职业科普编辑、外科学博士网友 @ 十足目透明科也进行了科普:左甲状腺素钠也就是“优甲乐”,最常给甲状腺癌术后等需要补甲状腺素的病人用,普通人禁用。体内甲状腺素飙升,当然会代谢加快会瘦,代价就是先甲亢、再甲亢,危害一堆;瑞舒伐他汀是降脂药。高血脂病人吃,普通人不能吃。降脂药治的是高血脂,跟减肥是两码事。一些患血脂冠心病的老人吃的就是这个药;呋塞米是利尿剂,各种心血管问题患者用药,作用是脱水利尿。利尿剂减肥是非常危险的做法,脱水对身体各方面都有伤害,特别是夏天很多人喝水都喝不够,容易出问题;辅酶 Q10,正规用法是配合某些心脏病药物用,保健品骗子用法是包治百病,当减肥药卖第一次见;番泻苷,这里面唯一一种非处方药,国内一般做成颗粒或者通便灵胶囊,就是个泻药。一般给术前、肠镜前的病人用,配合别的泻药一起。长期吃泻药肠道会拉出毛病,但是减不了肥。

据新华网



同样的钠含量,谷氨酸能够让人们尝起来更咸

咸味是钠产生的,钠会产生咸味——对于食物的盐,人体的反馈并不是基于“含有多少盐”,而是“味道如何”。

味精是谷氨酸钠,谷氨酸部分产生鲜味,钠产生咸味。鲜味跟咸味具有“协同效应”,也就是谷氨酸能放大钠的咸味,而钠能放大谷氨酸的鲜味。

或者换句话说,同样的钠含量,谷氨酸能够让人们尝起来更咸——因此,达到同样的咸度,所需要的钠就会更少一些。

这个原理在食品中已经得到了应用。比如美国食品行业中这许多年有许多汉堡中采用蘑菇与牛肉混搭,就是利用蘑菇中的“天然鲜味”来减少盐的用量,从而比传统汉堡“更健康”。

使用味精能够降低多少盐?

那么,使用味精能够降低多少盐呢?最近《食品科学杂志》上的一篇文章,对几种常见的“健康食品”进行了试验。

试验选取了四种常见的食物:烤蔬菜、藜麦饭、酸奶蘸酱和猪肉菜花炒饭。每种食物制作标准版、减盐版和“减盐加味精”版。然后找了 163 位不同族裔、不同性别、不同年龄的成年人来进行品尝。在同一种食物的三个版本中,品尝者不知道分别是哪个版本,品尝的顺序也是随机确定的。在三个版本之间,用水漱口并用饼干恢复舌头

减盐,味精不该背黑锅!

随着科学证据的积累和公众健康意识的提高,“减盐”成了健康饮食的共识。

但是,盐是咸味的来源,而咸是最基本的五种味道之一——缺少了咸味,食物的风味就会大受影响。

所以,用“限盐勺”之类的“小妙招”去“减盐”,只能起到“提醒你吃了多少盐”的作用——少加盐之后食物味道不好,很多人是坚持不下去的。

“减盐”的核心是“减钠”。因为味精和纯碱都含有钠,所以许多“专家”称之为“隐形盐”,四处强调要“警惕隐形盐”。

这种提醒有道理吗?

的灵敏度。

对每一个样品,品尝者对于多项指标按照 9 分制来评分。

其中,最关键的是“总体喜爱度”和“味道喜爱度”这两个指标。

烤蔬菜

在烤蔬菜中,减盐版本的钠含量比常规版本低 48%,而减盐加味精版则是低 31%。结果是,品尝者对于三种版本没有给出不同评分。也就是说,在烤蔬菜中,直接减少盐或者加不加味精,都没有改变品尝者对它们的接受度。

藜麦饭

藜麦饭是含有藜麦的混合食物。常规版本的钠盐量是 0.37 克/份,减盐版本是 0.2 克/份,而减盐加味精版本则是 0.25 克/份。结果品尝者对于常规版本的味道喜爱度给出了 6.1 分,而整体喜爱度是 5.8 分;对于减盐版本,这两个分数分别为 5.2 和 5.3 分,在统计学上有“显著区别”;而对于“减盐加味精”的版本,虽然也减少了 31%的钠,但品尝者给出的两个分数分别为 6.2 和 6.1 分,甚至比常规的还要高一些(当然在统计学上是没有差异)。因为研究者没有设计减钠 31%的减盐版本去跟“减盐加味

精”的样品匹配,并不能判断如果“不减那么多,是不是就跟有味精的一样”。这组实验可以说明的是:如果通过“减盐加味精”的方式把钠含量降低 31%,那么并不会影响藜麦饭的风味。

酸奶蘸酱

酸奶蘸酱的测试结果很有意思。常规版的总体喜爱度和味道喜爱度得分都是 5.6 分,而减盐 59%之后两个得分则都是 5.8 分。虽然没有统计学差异,但似乎说明减盐对于它的风味没有损害,甚至可能有益处。但如果是通过“减盐加味精”实现减钠 46%,两个得分则分别为 6.1 和 6.0 分,比常规版本得分要高,在统计学上也有“显著性差异”。

猪肉菜花炒饭

猪肉菜花炒饭的结果跟藜麦饭相似:在常规版本中,两个得分分别为 4.9 和 5.0 分;减钠 62.8%之后,两个得分分别为 4.4 和 4.3 分,都要显著地低于常规版本;而通过“减盐加味精”实现减钠 61%之后,两个得分都是 4.9 分,跟正常钠含量的常规版本没有明显差别了。

总结一下,这项研究显示的是:在很多食物中,通过“减盐加味精”的操作,能够实现把食物的钠含量减少 30%以上,而风味并不受到明显影响。

据新华网