

最近有媒体报道,网红减肥咖啡成本8元,却卖到298元。然而,更可气的是,咖啡里面添加的竟然是10年前就已经撤市的减肥药——西布曲明!

马上就快到露肉的季节了,现在抓紧减肥还来得及。你有没有为那些标榜能极速减肥、瞬间燃脂、一个月暴瘦15公斤的广告语动心?药剂师给您提个醒,那些不法渠道销售的减肥茶、减肥咖啡、急速燃脂胶囊等减肥食品很可能暗藏着违规添加的药物,给身体带来健康威胁。不要对各种花里胡哨的减肥产品蒙蔽了双眼,不然很有可能越减肥,身体越是一团糟。



你喝下的网红减肥咖啡可能是危险的西布曲明

A 西布曲明是个什么药?

在百度中搜索“西布曲明”,赫然发现,很多所谓的减肥食品中,都添加了西布曲明这个成分。比如“燃脂减肥胶囊”、具有减肥功效的果蔬果饮(固体饮料)及果蔬片等。

西布曲明是一种中枢性的减肥药,它可以作用于中枢系统,通过抑制体内去甲肾上腺素、5-羟色胺和多巴胺等递质的再摄取,从而起到抑制食欲,减少食物摄入来达到减肥的目的。

1997年就在美国批准用于肥胖症,一时成为减肥明星,于2000年在我国上市。上市后我国药品不良反应中心也监测到一些不良反应,主要有头痛、口干、失眠、头晕等。其实不仅于此,它还可能对消化系统、神经系统、中枢及外周神经系统、心血管系统等产生影响,导致内分泌代谢失调、精神紧张、睡眠障碍等。但最为严重的就是可能出现心梗、脑卒中、心脏骤停等风险,尤其是对于存在心脏疾病如冠心病、心律不齐,或者本身就已经患有脑血管疾病的患者,出现心脑血管意外的风险更高。

针对上市后监测到的西布曲明可能增加心血管不良事件的情况,2002年欧盟开展了一项关于西布曲明上市后对心血管安全性影响的大规模临床研究,名为“西布曲明心血管终点试验”,包括欧盟、澳大利亚等多个国家和地区参与其中。2010年公布的研究结果显示,使用该药可增加严重心血管风险。于是,从2010年开始,美国、欧盟、中国已相继将西布曲明撤市。

B 潜伏在减肥食品中的“猛料”

当前,有些违规销售的减肥茶、减肥咖啡在宣传可以暴瘦的同时,还会号称产品非常安全,让不少消费者放下防卫。但其实,这些减肥产品很可能存在严重的健康隐患。因为一般号称具有快速减肥效果的产品,为了让消费者起到减肥效果,很有可能会违规添加某些药物,主要有这么几大类:

抑制食欲的药物(最常见)

如西布曲明、芬氟拉明及其衍生物等等。这类药物主要是通过作用于大脑中枢系统,“假装”吃饱了,食欲降低,减轻体重,但是长期服用可能影响心、肺功能,出现心悸、呼吸困难等症状,肺动脉高压、心梗、心脏骤停等发生风险增加。

某些泻药

如酚酞片(果导片)、比沙可啶等。以比沙可啶为例,它是一种刺激性泻药,但长期服用可能导致慢性腹泻、低钾血症、继发性醛固酮增多症等,甚至后续可能出现代谢性碱中毒、肌无力、肾小管损伤等。

增加能量消耗的药物

如左甲状腺素钠、麻黄碱、伪麻黄碱、茶碱,还有呋塞米、布美他尼等利尿剂,这些药物通过增加机体能量代谢、排出更多的水分等机理起到貌似“减重”的作用,实际上可能只是掉了一部分水分。

而更重要的是,在不知情的情况下服用了这些药物,可能带来身体的损害,如长期服用左甲状腺素钠,可能导致药物性甲亢,出现心慌、消瘦、眼球突出等症状,麻黄碱、伪麻黄碱、茶碱服用过多可能出现心律失常、焦虑、心梗等问题,利尿剂服用过多可能出现低钾、低钠等电解质紊乱等。

其他药物

还有一些其他药物也曾出现在减肥产品中检测出来,包括氟西汀、西地那非等。很多不法减肥产品都不是只含有一种非法添加的药物,有的是含有2种甚至2种以上。

C 给你开出健康减肥处方

那么有没有一款“安全”的减肥药,可以让我们轻轻松松地把肉肉减下来呢?答案是:还真没有。号称可以安全减肥的产品并不存在,没有任

何减肥产品是效果又好,还没有任何副作用的,只有健康的饮食+充足而又适度的运动,才是最安全,而且最有效的减肥方式。在这里送给大家3个安全减肥的小妙招儿。

减肥前,先算一下你的BMI指数

具体算法就是体重(公斤)除以身高(米)的平方,如果 $24\text{kg}/\text{m}^2$ 以内,则无需减肥,如果对自己体型不满意,可以通过健身来塑形。如果是在 $24-28\text{kg}/\text{m}^2$ 之间,则为超重; $28\text{kg}/\text{m}^2$ 以上,就是肥胖了,超重和肥胖的情况下都是需要减一减的。

建议管住嘴迈开腿

只有长期坚持科学的生活方式,才能保持体重,减少反弹。需要减肥并且想减肥的朋友,可以到医院的营养科就诊,请专业的营养师给一份个体化的食谱,然后再选择自己相对比较喜欢并且适合自己的运动,坚持每天运动一定的时间。

目前在我国,有肥胖治疗适应症且获得国家药监局批准的药品只有奥利司他。但是奥利司他本身也有一定的不良反应,如可能引起油性便、大便次数增多,以及腹痛、胃肠胀气等,也可能导致肝损伤,所以请大家一定要在医生或者药师的指导下使用。

此外,如果您同时已经患有糖尿病,那也可以选择既降糖又减重的降糖药,比如利拉鲁肽、度拉糖肽、艾塞那肽等,如利拉鲁肽在美国也已经被批准用于辅助BMI在 $27\text{kg}/\text{m}^2$ 以上的患者减重来使用。此外如达格列净、卡格列净等列净类药物,都可以在降糖的同时起到一定的减重作用。

虽然说爱美之心人皆有之,但减肥之路道阻且长,真心没有什么捷径可走,科学减肥才是王道。

据新华网

大脑最爱的那些食物 第一竟是常见的花生

大脑是人体非常重要的器官,各个年龄段的人群都有补脑健脑的需要,大脑健康年轻自然长寿。特别是中学生,学习压力大,用脑过度,除了保证每日足够的睡眠和适量运动,还可以通过食物为大脑补充营养。

花生 延缓大脑衰退

花生含有丰富的卵磷脂和脑磷脂,它们是神经系统所需的重要物质,能够延缓大脑功能的衰退,抑制血小板凝集,防止脑血栓的形成。实验证明,经常食用花生可以改善血液循环、增强记忆能力、延缓衰老,它是名副其实的“长生果”。

鱼肉 防止脑细胞退化

鱼肉是促进智力发育的首选食物之一。鱼肉富含丰富的DHA,俗称“脑黄金”,对于提高大脑的记忆能力和思考能力非常重要,并能防止脑细胞退化,延缓大脑的衰老。同时鱼肉的脂肪含量非常低,又含有丰富的蛋白质和钙,对人体健康很有帮助。

鸡蛋 促进大脑发育

鸡蛋是一种常见的营养补充来源,被营养学家称为“完全蛋白质的模式”。蛋黄含有丰富的卵磷脂、甘油三酯、胆固醇和卵黄素,对神经的发育有重要的作用,能够促进大脑发育,增强记忆力。

核桃 增强记忆力

核桃含有丰富的不饱和脂肪酸,能够降低胆固醇的含量,因此吃核桃对人的心脏有一定好处。除此之外核桃也含有丰富的维生素B和E,可以防止细胞老化,增加记忆力及延缓衰老,所以核桃有“万岁子”“长寿果”之称。

每天早晚吃几个核桃,会对身体有很大帮助。但是不能吃的太多,每天最多4个,吃得太多会出现大便干燥、鼻出血等情况。

南瓜 有助于脑部运转

南瓜含有丰富的β-胡萝卜素。据荷兰科学家研究发现,多摄取β-胡萝卜素可以维持较为敏锐的思考能力。南瓜子含有的锌元素,可以帮助脑部发育,有助于脑部运转;如果锌摄取不足,容易导致记忆力衰退、记忆不集中等问题。

深绿色的叶菜、胡萝卜、甜椒、番薯、木瓜、芒果等也都含有丰富的β-胡萝卜素。

海带 健脑益智

海带中含有丰富的亚油酸、卵磷脂等营养成分,有健脑的功效,海带等藻类食物中的碘类物质,是大脑发育过程中不可缺少的。

葵花子 保持大脑思维敏捷

葵花子就是日常吃的瓜子,可以直接吃,也可以制作糕点。葵花子含有丰富的铁、锌、钾、镁等元素以及维生素E,有一定的补脑健脑作用,可以保持大脑的思维敏捷并增强记忆力。

由于葵花子含有大量的油脂,所以也是常见的榨油原料,葵花籽油是营养学界推崇的高档健康油脂。

香蕉 促进脑细胞生长

香蕉之中含有丰富的矿物质和钾离子,可以平衡身体内的钠离子,有促进细胞和组织生长的作用,常吃香蕉对补脑很有帮助。除此之外,香蕉中还含有一种能够帮助人体制造开心激素的氨基酸,可以减轻心理压力。

牛奶 促进神经细胞生长

“每天一杯奶,强壮中国人”,牛奶是非常完美的营养品之一,牛奶中含有丰富的蛋白质、钙,以及大脑所必需的氨基酸。

牛奶中的钙最容易被人体吸收,是大脑代谢不可缺少的重要物质。此外它含有对神经细胞十分有益的维生素B1等元素。如果用脑过度或失眠,睡前一小时喝一杯温热的牛奶有助于睡眠。

芝麻 健脑黑发

黑芝麻中含有的脂肪大多数为不饱和脂肪酸,不饱和脂肪酸被认为拥有延年益寿的神奇功效。常吃黑芝麻可以帮助人们预防和治疗胆结石,同时还有延年益寿、健脑益智的作用。

据新华网

专家揭示女性更易患阿尔茨海默病的秘密

阿尔茨海默病(AD)是严重威胁全球老年人健康的疾病之一。数据显示,该病女性患病率高于男性。近日,首都医科大学宣武医院卢洁教授团队研究发现,女性携带一个特定载脂蛋白(APOE ε4)等位基因即可导致脑内特定蛋白(tau蛋白)聚集增加,从而更容易患病;而男性携带两个特定等位基因时脑内特定蛋白聚集才会明显增加。这也是女性为何更容易罹患阿尔茨海默病的原因。

据介绍,已知某载脂蛋白

(APOE ε4)是阿尔茨海默病最大的风险基因,其导致的特定蛋白(tau蛋白)异常聚集是患病的特征性病理改变之一。该项研究正是探索携带不同数量的特定等位基因对阿尔茨海默病患者脑内特定蛋白聚集是否存在性别差异,进而揭示患病的性别差异原因。

卢洁说,阿尔茨海默病患者中女性大约占三分之二,这种患病率的性别差异越来越得到重视。该项研究在一定程度上解释了阿尔茨海默病女性

患病率高的原因,对临床诊治具有重要意义。基于该项研究成果,临床上有必要重点关注上述特定等位基因的女性携带者,并可对其考虑进行特异性治疗,以达到提前预防的目的。

据介绍,该项研究纳入了268例认知功能损害患者,为阿尔茨海默病患者女性发病率高于男性提供了影像学证据,其研究成果于2021年4月在神经学科国际顶级期刊《BRAIN》在线发表。

据新华社