

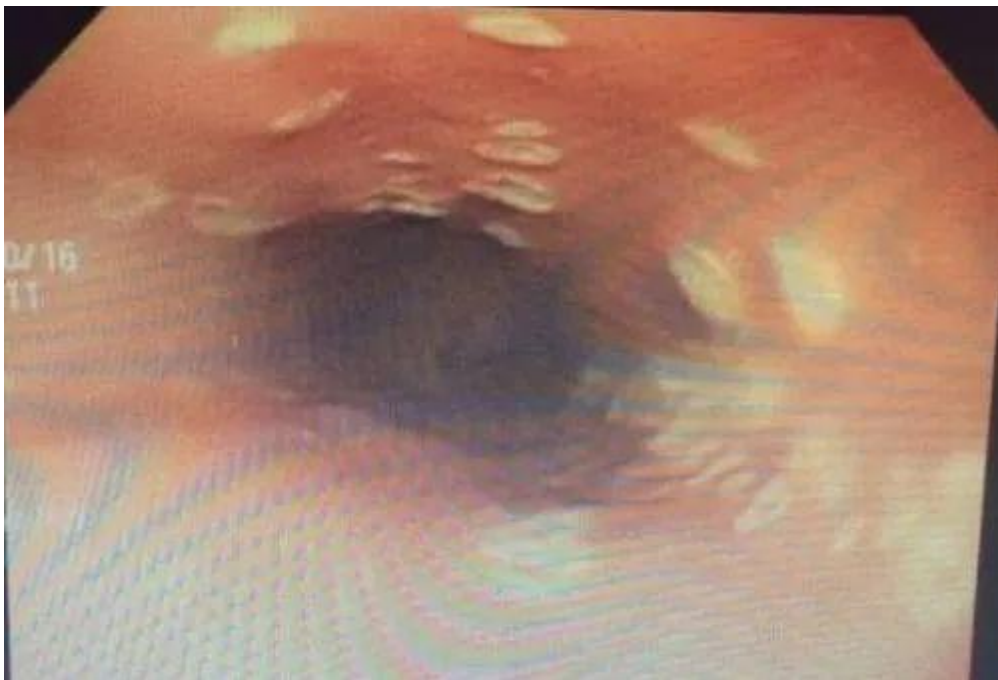
2022 年食品安全系列宣传之十一：

吃了两年这个，胃里一个个小白点！很多人都当“食品”吃...

健康时报 04.10

饮食不规律不卫生、暴饮暴食、爱吃重口味的食物……这些不良习惯容易引起胃病，严重的甚至会引发胃癌。

据报道，21 岁的广西女孩小丽为了美丽，平时常吃一些具有美颜、瘦身等功效的产品，还经常多个保健产品一起吃，2 年多从未间断。后因胃部不适到医院就诊，做胃镜时，显示屏上的胃部景象吓坏了在场所有医护人员。



▲小白点就是胃溃疡

“一个个小白点布满了整个胃，多达数十个。”浙江省义乌市復元医院消化内镜主任郑庆春说，这些小白点全部都是胃溃疡，工作 20 多年，从没见过过这么严重的胃溃疡。

保健功能饮料——常喝易上瘾

“你的能量超乎你想象!”、“提神抗疲劳”，这些广告你一定都耳熟能详。但其实并不是所谓的“运动功能饮料”，而是“保健功能饮料”，它们批号大多为“健字号”，属于保健品的范畴。

这些“保健功能饮料”成分几乎都一样。除了含有葡萄糖、果糖和维生素B族外还含有牛磺酸、赖氨酸、咖啡因、肌醇等成分。



版权图片，请勿转载！

北京体育大学科学研究中心运动营养研究室主任曹建明介绍，咖啡因可以减少人体疲劳感，但这种中枢神经兴奋剂最大特点就是让人易上瘾，也就是说，以前喝一罐可能就起到提神的作用，一旦上瘾就需要增加剂量，否则没什么效果。

专家提醒，既然是保健品，少年儿童和孕妇就不适宜饮用。身体健康的成年人也需注意，虽说这些饮料中确实含有一些营养素，但却不宜对此产生依赖，尤其不能用它们代替平时的膳食和睡眠。

肚子饿了就要去吃饭，困了、累了就要去睡觉，让身体感受不到疲劳不代表着身体不疲劳。喝功能饮料“提神”，这种硬撑实际上是对身体健康的透支，是非常不可取的。

小熊糖——维生素 D 曾超标

缤纷的颜色，萌萌的小熊模样，“小熊糖”被不少家长作为好吃又好玩的营养补充糖果给宝宝食用。加拿大卫生部曾发出通告召回 L'il Critters Vitamin D3 儿童维生素 D 软糖，也就是人尽皆知的“小熊糖”。

其中“小熊糖”维生素 D 含量超标 4 倍，远超过 8 岁以下儿童每天安全服用的标准上限。摄入过多则会导致维生素 D “中毒”，引起头痛、恶心、呕吐、便秘、缺乏食欲、易怒、脱水、疲劳和体重下降等症状。



北京中医药大学附属中西医结合医院儿科原主任张思莱指出，“小熊糖”确实不是一款普通的软糖，而是属于儿童保健品。

这些营养素软糖都是胶质糖，给孩子食用很容易引起气管堵塞。

张思莱提醒家长，一般来说，吃配方奶的孩子无需额外补充维生素D，这既可由膳食供给，又可经适宜阳光照射皮肤合成。

很多家长总是担心孩子营养不够，给孩子单独吃这些营养素补充剂，殊不知，这些营养素都可以从一日三餐中摄取。像有些脂溶性营养素过量了可能在体内产生蓄积，有中毒风险，给孩子身体带来健康隐患。

维生素泡腾片——滥喝反伤身

近年来维生素泡腾片非常盛行，甚至很多人平时会维生素泡腾片当成饮料来喝。但其实，维生素泡腾片并不是饮料，也不是食品，而是属于保健品行列。



版权图片，请勿转载！

海南省中医院保健科的副主任医师符光雄介绍，维生素泡腾片确实能够补充一些维生素，但把泡腾片当成日常身体营养补充剂或者饮品是非常可怕的。

如果长期大量服用，会使人体的生理调节作用适应了高浓度的维生素，一旦停药，除出现晨起牙龈出血，重则出现皮下瘀斑等症状。

过量的维生素还能破坏淋巴细胞及阻碍白细胞的吞噬作用，破坏身体免疫力。常喝维生素泡腾片不但没好处，反而会给身体带来很大伤害。

鱼肝油——并非鱼油，易伤肝

生活条件好了，孝顺的子女经常会给老人买一些鱼肝油等健康产品，尽尽孝心。但事实上，鱼肝油和鱼油是两回事，并不是健康食品，而是属于保健品。



版权图片，请勿转载！

浙江省宁波市第一医院老年病科副主任医师徐红余介绍，鱼肝油是从海鱼肝脏中提出的一种脂肪油，其主要成分为维生素 A 和 D，预防婴幼儿佝偻病，帮助维持正常视力，和老百姓所理解的“鱼油”完全是两回事。

而且维生素 A、D 都是脂溶性维生素，过量摄入无法通过尿液正常排出体外，会对肝、肾造成负担。

因此，鱼肝油一定要在医生指导下服用，如果当成食品服用，有可能中毒，损伤肝脏。

纤体梅——疗效基本靠吹

很多减肥的人群，都知道一样“减肥神器”——纤体梅。

在纤体梅介绍中看到，纤体梅是通过植物萃取法，从罗梦果、明日叶等可做膳食用之草本植物中萃取其有效成分，以青梅为载体，不含任何化学药物的天然绿色食品。但其实这类具有减肥功效的产品并不属于食品，而是应属于保健品。

天津市海河医院营养科副科长宁华英介绍，青梅也好，乌梅也罢，说到底都是梅子，并没有减肥的功效，疗效基本靠吹来的。

如果是普通食品并不能宣称具有保健功效，包括减肥。

如果吃梅子能减肥，那么起作用的也应该是添加的那些药物，是药就不能乱吃。