2019年10月14日 星期一
责编 朱美华 E—mail:aqwbss@126.com
安庆晚報

过度戒糖戒出低血糖，有人吃抗糖产品吃出疾病

健康生活方式竟成商家“忽悠”手段

没有遗传疾病，没有长期不进食，也没有过度运动，9月17日，沈阳师范大学大三学生李梓淇却被医院诊断为低血糖。她多次回想，最终断定起因是过度戒糖。近1个月里，她只吃绿叶菜和鸡肉。

随着明星和美妆博主推荐、商家宣传，中青年女性中刮起了一阵“抗糖”风潮。记者采访发现，戒掉甜食、不吃碳水化合物、吃抗糖丸、喝抗糖口服液、贴抗糖面膜，在商家的“忽悠”下，不仅有人像李梓淇一样，过度戒糖戒出低血糖，还有人吃抗糖产品吃出子宫肌瘤、乳腺增生等妇科病，深受其害。

资料图片

自媒体轰炸下的过度模仿

在医院，记者见到了21岁的李梓淇，下巴周围都是痘，笑起来眼角有鱼尾纹。别看她年纪小，祛痘、抗皱化妆品用了不下20种，使用历史达7年。暑期，她上网浏览微博时发现，许多女明星都在谈“抗糖”，百家号里的自媒体连番推销“抗糖”的好处：“皮肤细嫩”“松弛的皮肤紧致了”“精神状态好百倍”“不再爆痘”……有的美妆博主直接拿红烧肉、烤面包、炸丸子来做比喻，意思就是不抗糖皮肤就会发黄、变脆。

好奇的李梓淇开始模仿，不吃添加糖的食物，不吃米饭、馒头等碳水化合物含量高的主食。一个月瘦了5斤。开学后，没了母亲的“阻碍”，为了快速达到“养眼”目标，她变本加厉，连主食都不吃，只吃低GI（血糖生成指数）值的绿叶菜和鸡肉。半个月后，她开始出现面色苍白、心慌、嗜睡、易怒等低血糖症状。

“糖化”是在不受酶的控制下，蛋白质或脂质分子上附加糖类分子的过程。研究发现，糖化终产物在皮肤的不断累积导致皮肤弹性下降。沈阳市某三甲医院皮肤科副主任医师韩秀平告诉记者，“糖化”确实能导致皮肤衰老，但皮肤衰老是身体各项因素综合的结果。对于新陈代谢旺盛的中青年女性，糖化终产物会被代谢掉，根本无需特意去“对抗糖化”。

然而，各大商家却瞄准机会，衍生了一系列抗糖化产品。

记者在一款抗糖手机APP上认识了杨萍。两年前和男友分手后她开始“抗糖”，每月工资8000元，除了房租、水电费等基本花销，全都用来买抗糖产品。一款进口的抗糖丸吃了360粒，抗糖口服液喝了120支，这还不算上她买的不计其数的抗糖精华和面膜。月经延期半年，她去医院检查，查出患有子宫肌瘤、乳腺增生等妇科病。当她看到某专业测评平台在她使用的抗糖产品中检测出含有雌二醇（一种雌激素），甚至有致癌的乙烯雌酚时，她才恍然大悟。

记者在各大网商平台搜索发现，各类抗糖丸、抗糖饮品宣称男女老少适用不限。一些酵素、蛋白类产品也打出抗糖的口号，并提出孕妇可喝，宣传涵盖除皱、减脂、白皙皮肤和调理内分泌失调等功效。

利用消费者“急功近利”“畏惧衰老”心理

抗糖风潮之初，就有业内人士质疑、甚至跳出来“打假”，为何这阵风愈刮愈甚呢?“真话假话一起说、避实就虚是商家的一贯伎俩，只有成分表里的小字才能说明问题。”一家专业护肤品第三方技术服务平台工作人员张晓蕙说。

张晓蕙表示，许多抗糖产品主要成分有艾草、南非红茶精华、橄榄果实精华、葡萄叶精华、鱼腥草精华等，并没有临床或科学上证实有抗糖化功能的成分。其中有些成分主要功效是抗氧化，面对1粒近10元的价格，还不如啃个西红柿划算。所谓的抗糖产品其实只是商家披着科学外衣的“忽悠”。

糖化反应也叫美拉德反应，是法国化学家美拉德在1912年发现甘氨酸与葡萄糖混合加热时会形成褐色的物质。真皮层内的胶原蛋白被糖化后，胶原质纤维的弹性下降，便产生皮肤松弛；过多的糖分使雄性激素增高，皮脂分泌增加，导致痤疮；糖会使酪氨酸酶变得更活跃，进而增加黑色素的生成。“过度摄入糖分会导致爆痘、皮肤松弛发黄，这话没错。但是，使用抗糖产品就能解决以上全部问题？没有科学依据。商家避实就虚只宣传‘抗糖’，没指出如何‘抗糖’才对。”张晓蕙说。

“来买化妆品的人先问哪款见效快，不问哪款成分安全。”沈阳市沈河区沈阳春天商场内一家大型护肤品超市销售人员刘洋说。她告诉记者，“抗糖”风行之初，该店就上市了许多衍生品，最开始是抗糖丸、抗糖口服液，每次到货都被抢购一空，随后又进货了一批抗糖面膜、抗糖乳液和精华液，也是销售火爆。她认为，商家正是抓住现代人急功近利的心理。“现在安全的产品见效慢、销量差，卖得好的都是网红热炒的产品。甚至店里下架了一批抗糖问题产品，仍有顾客追问会不会重新上架。”

现代人争先“抗糖”的背后是对衰老的恐惧。“糖少一点，青春多一点”“一天一杯一点点，皮肤老的慢一点”，诸如此类的宣传语充斥在抗糖类APP的首页上，一些商家直接将PS过的模特图放在网上对比，一面是皮肤光滑白皙，一面是皱纹横生、脸蛋下垂。“皱纹增多、腹部松弛、皮肤干燥、体重增加。女人比男人更怕失去魅力，因此会拼命‘作妖’，尝试各种产品。”杨萍说。

抗糖应是健康生活方式

“糖化是一个不可逆的过程，是在体内时时刻刻发生的反应。也就是说，你无法阻止这一反应发生。但是你可以通过坚持健康生活方式延缓衰老。”韩秀平说。她指出，合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡和工作劳逸结合才是抗衰老的正道。

《中国居民膳食指南》推荐成年人每人每天添加糖摄入量不超过50g，最好控制在25g以下，糖摄入量控制在总能量摄入的10%以下。世界卫生组织曾调查23个国家的人口死亡原因发现，长期食用含糖量高的食物会使人的寿命缩短，其危害甚至超过了香烟，并呼吁每人每天吃糖量不超40g。

韩秀平表示，糖分是人体必需的核心营养成分，在生命活动过程中产生能量，帮助我们身体机能的运转。“少糖不是戒糖，多吃糖肯定没好处，适度减少添加糖的摄入对身体也好，但不是不吃，不是戒掉所有碳水化合物。”

“权威部门应该积极出来辟谣，不要让像李梓淇这样的年轻人中圈套。”张晓蕙认为，政府权威部门应该积极利用第三方评测机构对类似“抗糖”这种营销手段，加大科学方式方法的宣传力度，不要让信息不对称的消费者蒙在鼓里，不要让真假混杂的信息满天飞。同时，相关部门加强监管，对添加违禁成分的商家加大处罚，绝不姑息。

《工人日报》10月13日报道