

售价高达每斤 5000 元

“富硒精华片”真能防癌吗？

前不久，上海辟谣平台揭露了部分不法商家利用私域直播间，通过虚假宣传等方式，诱导老人购买高价产品。

“这些都是我妈妈通过私域直播间买的‘富硒精华片’，每瓶49.6克，10瓶一箱，共计4980元。这个‘硒’，到底有用吗？”戚女士向上海辟谣平台发来产品照片并询问。

“富硒产品”是不少直播间里的热门货，除了“精华片”，还有富硒谷物、富硒苹果、富硒鸡蛋等。在巧舌如簧的主播嘴里，它们都具有“防癌”作用。正因如此，富硒食品价格高昂，不少“富硒精华片”售价高达每斤5000元。但它们真的有用吗？

“硒”对人体有什么用？

硒是一种人体必需的微量元素，对免疫系统有积极作用。但要明确的是，补硒未必能预防癌症。

核查发现，“硒元素对人体很重要”的结论在很多官方研究报告中可以看到。例如，上世纪70年代，中国克山病防治研究组证实，缺硒是克山病流行的主要原因，补硒能有效预防克山病急性发作。1988年，中国营养学会将硒列为15种每日膳食营养素之一。

当下流行的“补硒抗癌”说法，或许源自硒与免疫系统的关系。研究发现，几乎所有的免疫细胞中都有硒的身影。硒元素缺乏会加速细胞凋亡，导致内分泌失调，甚至造成免疫系统溃败。很多主播就是基于以上信息，将“补硒”与“防癌”联系在一起。

可补硒不一定能防癌。国家健康科普专家库专家田艳涛指出，虽然有关研究表明血硒水平的高低与癌症的发生有一定相关性，但仅依靠摄取富硒食物很难达到抗癌作用。

正常饮食不会缺硒

也有消费者问：怎样判断自己是否缺硒？如果不吃富硒食品，会不会缺硒？

其实，均衡饮食不会缺硒。日常生活中，富含硒元素的食物来源广泛，很多动植物都能从自然界中吸收硒元素，其中菌类、海鲜更是硒的良好来源。



图片来源于网络。

要注意的是，食物中硒元素含量高并不等同于人体能全部吸收。一般来说，人体对菌类中有有机硒的利用率和吸收率较高，对鱼类和谷物等食物中含有的硒利用率则相对较低。同时，多吃水果和蔬菜有利于硒元素在人体内的消化和吸收。

综合各种因素，中国疾控中心营养所指出，正常人群只要不偏食、挑食，注意均衡营养，就能摄取充足的硒，无需特别补充。如果居民特别关注硒的摄入，鉴于我国居民的饮食习惯，可以适当多吃点菌菇、水产、蛋乳类食物。

过量补硒有害健康

直播间里的富硒产品值得关注，不仅因为它们价格偏高，更因为吃多了可能不利于健康。

从价格看，很多所谓的“富硒精华片”既不是药品，也不是保健品，而是普通食品，比如添加了硒的糖果等。还有些富硒农产品的硒含量虽然比普通农产品高一些，但能提供的硒总量同样有限，也属于高溢价产品。

更要注意的是，人体对硒的需求量与硒中毒

的量差距较小，稍不注意就可能补过量。

具体来看，正常人每日所需的硒只有几十微克，而成年人每日摄入硒的最高限量为400微克，儿童和青少年每日摄入硒的最高限量更低。过度补硒不仅可能引发脱发、恶心、呕吐等硒中毒症状，还有诱发2型糖尿病、癌症等疾病的风险。

再看部分“富硒精华片”所标注的硒含量，按照其推荐服用剂量，每天通过“富硒精华片”摄入的硒已经达到或超过推荐标准。如果一边服用“富硒精华片”，一边正常饮食，那么每天摄入的硒必然会超过推荐标准。而且，部分“富硒精华片”有适用人群，并非人人适用。

中国疾控中心营养与健康所建议，如果无法确定自己是否需要补硒，可以到医院进行详细检查。缺硒人群或者贫硒地区的人群应当根据医嘱，通过合理服用硒补充剂、硒生物营养强化产品等途径提高硒摄入量，同时必须严格控制摄入量。

来源：解放日报

警惕AI生成“神医”成为医疗欺诈陷阱

电商热销产品“苗古金贴”，号称由传承“千年秘方”的非遗传承人制作，专攻膝盖、颈椎等问题。在一些电商平台，该产品甚至排到了“热敷贴回购榜”第一名。然而，据媒体调查发现，该“非遗传承人”的照片实为AI生成，“非遗传承人”证书由一家机构违规炮制。类似“神医”“神药”在网上还有很多，假非遗加上AI生成的假传承人，经过一系列的虚假包装，产品竟然可以在各大电商平台大肆销售。

由AI生成的文本、图像和视频等，在为民众的生活和工作带来诸多便利的同时，也给社会带来了一些麻烦和困扰。如果AI生成的内容被恶意利用到商业领域，虚假广告、伪造身份、捏造资质等行为就会悄然出现。普通人面对高度仿真的AI生成内容，往往难以辨别真伪，因而极易上当受骗。

AI生成的“神医”具有一定的迷惑性。从肉眼观察，这些“神医”的面容神态和身份证书等均十分逼真，现在的技术甚至能通过不同场景的图片，拼接出“神医”的虚假人生轨迹。在“苗古金贴”事件中，AI生成的“非遗传承人”不仅拥有全套视觉

素材，而且配有伪造的机构认证，形成环环相扣的欺骗链条。如果不对其加以约束，那么将来随着人工智能技术进一步成熟，消费者将会更加难以分辨“神医”究竟是真人还是AI合成。

针对AI生成的普通内容，需要通过强制标识等举措强化监管。但对于AI生成的“神医”，有必要在此基础上予以重拳出击。医疗关系到民众的生命健康，任何打着AI旗号的医疗虚假宣传都应被严令禁止。监管部门需秉持零容忍的态度，对涉及医疗健康领域的AI生成内容实施前置审查。此外，还应完善相关法律法规，进一步明确AI冒充专业人士的法律责任，让技术造假者付出代价。

除了监督与打击，全链条治理更是必不可少。从伪造非遗证书的中介机构，到提供AI生成服务的科技公司，再到销售贴牌产品的代工企业，每个环节都应纳入监管视野。对此，有必要建立跨部门的协作监督机制，严查虚假认证机构，强化AI生成内容的溯源追踪，完善医疗器械广告审查流程。唯有从各个环节入手，方能尽快斩断AI“神医”的利益链条。

“神医”有多种表现形式，并且不同时期有不同类型的“神医”。但过去的“神医”，无论他们在电视上售卖所谓的“祖传秘方”，还是在直播间吹嘘产品“包治百病”，都需要人来伪装，可以追溯和处罚到假扮成“神医”的真人。相比之下，AI生成“神医”不仅能够做到神似和形似，而且还能够做到量身定制、批量出现。AI生成“神医”值得高度警惕。填平这个医疗欺诈“深陷阱”，就得通过技术更新快速识别这类“神医”，并丰富监督与打击手段，大幅度提升惩戒的力度，阻止“神医”利用AI技术实施欺诈。

面对AI生成假“神医”的新情况，平台与监管部门应保持对AI技术的跟踪，学会使用最新技术，了解技术瑕疵、漏洞等，以提高鉴别能力。同时，可采取“AI打假AI”的手段，引入AI辨伪技术，建立数据库，实现智能化识别“AI神医”，提升辨伪效率。只有以技术手段反制技术造假，以制度建设重构市场秩序，才能彻底斩断AI生成假“神医”的利益链，避免其成为医疗欺诈的陷阱。

来源：北京青年报