

酵素可以美颜瘦身？ 维生素越贵越好？ 要回答这些问题，请看——

保健品挑选指南



阿胶是优质补品，能治疗癌症？

阿胶主要有效成分是蛋白质，阿胶糕也具有较高热量。但考虑到阿胶高昂的价格，不如选择肉蛋奶作为蛋白质来源。

阿胶治疗癌症、阿胶平喘、阿胶提高免疫力等，多是细胞实验和动物实验的结果。人类吃下阿胶是否有明确的治疗癌症作用，则还需要更多实验数据证明。

阿胶对贫血的治疗有一定效果，但是不应该被神化。贫血的病因很多，建议患者去医院检查后遵医嘱服药。

贵的维生素比便宜的维生素更好？

昂贵的维生素和同类型的便宜的维生素之间价格差可能高达百倍。不过它们都是维生素，其实在化学上没有任何区别。

那些昂贵的维生素大多被宣传为纯天然植物提取物，而便宜的维生素则是人工合成而来。其实这二者在功效上也没有任何区别。

甚至便宜的人工合成的维生素更有保障。一般便宜的维生素都是国药准字，而昂贵的维生素多是保健食品或者食品，前者的生产和监管都更为严格。

最好的维生素补充来自膳食，均衡合理的饮食结构是健康的基石。

酵素能美颜还能瘦身？

酵素一词来自日语，就是酶的意思。酶是我们体内行使各种功能的生物大分子工具，一般都是蛋白质。

蛋白质酶被人体吃下大多难以发挥作用，其会被我们体内的胃酸影响失活，而后被我们的蛋白酶切割成短肽，进而变成氨基酸。

还有一些所谓的“酵素饮料”，是用蔬菜、水果加上酵母菌发酵的。这一过程产物较多，如果发酵过程不严格，可能会滋生有害真菌和细菌，也会产生一些不利于健康的产物。

酵素美颜、瘦身的证据主要来自

细胞和动物实验，目前人体实验证据还不够充分。

葡萄籽是抗氧化神药，常吃可以美白？

葡萄籽确实有不错的抗氧化效果，不过并不是人体必需的。人体本来就有自己的抗氧化机制，痛风患者深恶痛绝的尿酸，其实就是人体产生的一种抗氧化剂。

葡萄籽中的原花青素理论上确实有一定的抑制黑色素产生的能力，不过吃下去的葡萄籽基本影响不到皮肤，对于美白来说用处甚小。

关于葡萄籽对健康有益处的实验，都是动物实验和体外细胞实验。目前并没有足够的临床数据能确切证明葡萄籽具有明显的疗效。

瘦人吃蛋白粉可以增肌，胖人吃蛋白粉可以减肥？

增肌和减肥的关键是合理训练和合理饮食，光依靠吃蛋白粉，并不能达到一个完美的体型。

如今我们处于一个物质较为丰富的时代，日常饮食中通过摄入肉蛋奶，完全可以满足人体所需的蛋白质要求。健康人并不需要额外使用蛋白粉。

合理训练时，如果蛋白质摄入不足，吃蛋白粉才可以增肌。

减肥主要靠能量消耗大于能量摄入，如果不控制能量平衡，调整单一营养素达不到减肥目的。而且过量摄入蛋白，反而会增大肾脏负担，有害无益。

保健食品、保健品和药品怎么区分？

药品的批文号都属于“国药准



(来源:中国新闻网)



预防肺炎 支原体感染

·什么是肺炎支原体·

肺炎支原体是一种介于细菌和病毒之间、目前世界上已知能独立生存的最小微生物。肺炎支原体无细胞壁结构，像没有穿“外套”的细菌。75%酒精和含氯消毒剂(如84消毒液)均可以杀灭肺炎支原体。

肺炎支原体是目前急性呼吸道感染的重要病原体。人群对肺炎支原体普遍易感。由于儿童存在呼吸道血管丰富、气管及支气管管腔狭窄、黏液腺发育不完全、呼吸功能代偿能力、机体免疫功能不成熟等问题，好发于5岁以上儿童和青少年。

·肺炎支原体怎样传播·

肺炎支原体感染患者和无症状感染者是主要的传染源，潜伏期1—3周，潜伏期内至症状缓解数周均有传染性。

肺炎支原体主要通过飞沫传播，在咳嗽、打喷嚏、流鼻涕时的分泌物中均可携带病原体。

·肺炎支原体感染后的主要症状·

肺炎支原体感染症状以发热、咳嗽等为主要症状，一般咳嗽比较剧烈，而且在发热退后咳嗽还可能继续1—2周。肺炎支原体感染可引起上呼吸道感染，也可引起肺炎等下呼吸道感染，还可引起肺外并发症，如自身免疫性溶血性贫血等。

肺炎支原体肺炎一般属于间质性肺炎，因此临床体征往往轻于影像学检查结果，而且临床症状消失后，肺部影像学检查还可能有炎症表现。

·肺炎支原体感染后的治疗·

由于肺炎支原体没有细胞壁，大家所熟悉的青霉素和头孢，这类抗生素都是以细胞壁作为靶点，因此对肺炎支原体完全无效。

大环内酯类抗菌药物，如罗红霉素、阿奇霉素，目前为肺炎支原体感染的首选治疗药物。

因此，如果出现发热伴有剧烈咳嗽，应及时就诊，尽快查明病因，规范治疗，切忌自行盲目用药。

·怎样预防肺炎支原体感染·

目前还没有预防肺炎支原体感染的疫苗。预防肺炎支原体感染，最重要的是养成良好的个人卫生习惯。

01 尽量避免到人群密集和通风不良的公共场所，必要时戴好口罩，做好自我防护。

02 咳嗽、打喷嚏时使用纸巾捂住口鼻，然后将用过的纸巾丢入带盖垃圾桶中，或咳嗽、打喷嚏时用肘部或衣袖等进行遮挡。

03 保持手卫生，注意使用肥皂、洗手液在流动水下清洁洗手。如果没有流动水，可用含酒精的免洗洗手液等擦拭消毒双手。

04 做好室内日常清洁工作，注意室内通风，每次通风不少于30分钟，以保持空气清新。

05 养成健康生活习惯，适量运动，增加身体抵抗力，注意保暖避免受凉。

06 加强自我健康监测，出现发热、咳嗽等肺炎支原体感染症状时要及时就医，佩戴口罩，避免出现聚集性感染。

(来源:河南省健康中原服务保障中心)