

蜂胶鱼翅等8种食品“骗人还很贵”？

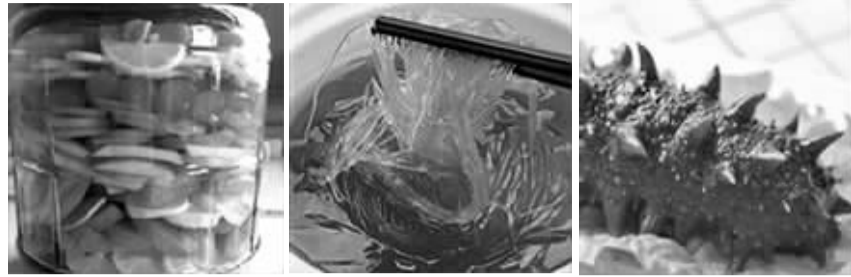
人民日报官方微博称8种食品没那么神奇，专家为您逐一点评

06·乐活

周日
读本

东南商报

2015年1月25日 星期日
编辑：汪林 组版：车时超



近日，人民日报官方微博发布一篇文章，标题是“别再轻信！骗人还很贵的8种食物”，文章中对鱼油、蛋白粉、蜂胶、鱼翅、燕窝、海参、胶原蛋白、酵素等8种食品的功效提出了质疑。这些我们平时耳熟能详的保健食品真的那么靠谱吗？记者约请营养专家为您逐一点评。

这些批得有道理

蛋白粉

正常健康的人不需要补蛋白粉

微博：一个健康成人所需的蛋白质为每日50~70克，约合每公斤体重10克，这些数量的蛋白质是完全可以通过正常饮食来满足的。因此，正常饮食的健康人是不需要额外补充蛋白粉的。一罐400克的蛋白粉要卖二三百块，那么如此昂贵的蛋白粉究竟是什么东西呢？其实，它只是提纯了的大豆蛋白、酪蛋白、乳清蛋白的粉剂或上述几种蛋白组合体构成的粉剂。

专家：南京东南大学附属中大医院临床营养科夏朋滨营养师也表示，健康人群通过均衡饮食，动植物蛋白相互搭配互补，是完全能够满足身体需要，不需要额外补充蛋白粉。另外，肾功能不全者，还要慎吃蛋白粉。但对于有蛋白质营养不良的人群，或疾病康复期，适量补充蛋白粉还是有益的。

酵素

酵素能减肥？就是个笑话！

微博：“酵素”在中文里的规范用语是“酶”。因为人体中各种生化反应都需要酶的参与，比如脂肪燃烧就需要脂肪酶。这就成了“酵素减肥”的理论基础。可是酵素首先要经过胃，而胃中的酸性很强，一般而言酶在这样的环境中很难经受住考验。再加上胃中还有专为酸性环境而生的胃蛋白酶，可以把别的酶切开，到了小肠的蛋白酶攻击性更强，不管食物蛋白还是酶都会被切得七零八落。

专家：夏朋滨营养师也直言，酵素减肥

就是个“笑话”，真正有减肥作用，需其产品中大量纤维才行。

胶原蛋白

口服胶原蛋白对美容没作用

微博：说到胶原蛋白，得先说一条营养学中的基础理论——并不是吃什么就能补充什么。摄入的胶原蛋白不能直接运送到人体的皮肤上，所以吃胶原蛋白不能帮助人体合成胶原蛋白。

专家：夏朋滨营养师只同意这种说法的一半。口服胶原蛋白对美容是没有作用的，胶原蛋白进入胃肠道后被分解成氨基酸吸收掉。而网上提到的大豆异黄酮具有植物雌激素样作用，对人体的雌激素有双向调节的作用。

鱼翅

性价比太低还不环保

微博：科学研究发现，虽然鱼翅中胶原蛋白含量很高，但其氨基酸构成比例与人体蛋白质相比仍有一些差异，其所含的必需氨基酸也仅占氨基酸总量的20.5%，且胶原蛋白缺少了色氨酸，无法转化成完全蛋白。简而言之，鱼翅的营养价值跟猪蹄上的皮相比，没有任何明显优势，只能打个平手，但价格差了多少，那可真是相当醉人。

专家：夏朋滨营养师表示，从营养角度来说，完全没有必要吃鱼翅来获取胶原蛋白，而从生态保护方面来说，也不应当吃鱼翅。

这些尚存有争议

海参

吃海参不如吃鸡蛋？不能简单类比

微博：海参的价值在于蛋白质，不过它的蛋白质含量虽然很高，但质量并不高。鸡蛋是最符合人体氨基酸模式的食物，所以鸡蛋是一个完美的蛋白质来源。人吃海参还不如一天吃两个鸡蛋，再搭配些豆制品和青菜，后者摄入的蛋白质在质和量上都要远远胜于海参，且物美价廉。

专家：夏朋滨营养师表示，单纯从营养素角度上进行比较，两者的差异不是非常明显，都含有大量的优质蛋白，但是，吃海参更多的需要从中医养生的角度来考虑。具有滋补作用，补元气，补肾滋阴，抗衰老等作用，两者之间不能简单地进行比较。

蜂胶

成分是没完全确定，但相对安全

微博：蜂胶是蜜蜂从植物芽孢上采集的树脂再加上自己的分泌物得到的一种胶状物。在商人们的口中，蜂胶可以“抗菌”“抗病毒”到“调节免疫”“抗肿瘤”。但事实上，蜂胶功效的研究多集中在动物或者细胞身上，针对人的实验规模都不大，在医学上不被认为能够足以得出结论。

专家：不过在夏朋滨看来，蜂胶的使用历史已经悠久，公元前300年古希腊人就用蜂胶治疗炎症。现代主要用于治疗口腔溃疡、病毒感染。蜂胶中的成分目前还没有全部研究确定，但其使用相对安全。

燕窝

营养高不过豆腐？中医上看并非如此

微博：燕窝中的主要营养成分也是蛋白质——上皮细胞分泌的黏蛋白（换句话说，也就是燕子的口水），其中有1种必需氨基

酸（赖氨酸），3种条件性（某些人群缺乏的）必需氨基酸，而人体需要8种必需氨基酸，13种条件性必需氨基酸。也就是说，燕窝蛋白质的营养价值在于数量，而非质量，科学检测发现，豆制品所含的成分与燕窝中所含的营养成分比较接近。此外，豆制品中还含有燕窝所没有的成分。

专家：而夏朋滨表示，燕窝的营养价值，主要从中医角度，具有补肺养阴、止肺虚性咳嗽、减少肺气病变、补虚养胃、止胃寒性。

这个说法有失偏颇

鱼油

鱼油和直接吃鱼效果真不一样

微博：在形形色色炒得火热的“保健品”中，鱼油可能是屈指可数有科学依据的一个。鱼油对于心血管健康的好处，已经得到了比较广泛的认同。

既然鱼油来自于鱼，提纯鱼油并不稳定，那么吃鱼更直接有效。从健康的作用上说，吃鱼要比吃鱼油更好。除了鱼油之外，鱼还提供优质的蛋白以及维生素矿物质等微量元素，鱼肉中的饱和脂肪酸很低，这对于心血管健康也是极好的。

专家：对于这种说法，夏朋滨无法苟同。他提出了两点，第一是鱼油主要来自于深海鱼类，淡水鱼含量非常少；第二是单纯依靠吃鱼来获得鱼油的剂量是有限的。因此，对需要补充鱼油的人群来说，还是鱼油制剂比较可靠。 据《扬子晚报》

宁波分类信息
广告办理时间
8:15-18:00
(全年无休、全天候办理)
刊登热线 **56118880 56118881**
咨询QQ:956118880
办理地址:宁波市海曙区灵桥路699号6楼(宁波日报社对面)

旧货回收
高价收空调 **13738436610** 李
办公家具俱乐部酒店饭店设备等
●回收家具家电库存 13736006128 张
高价收旧货 **13967874755** 赵
空调饭店办公用品废品等一切旧货
高价收旧货 **18967884876** 吴
办公家具空调饭店宾馆柜台等旧货
●旧货全收 13065629363 金

物业转让
刊登: **56118880**
热线: **56118881**

厂房转让
1: 出租或出售慈溪市慈东工业区，土地25亩，建筑面积18129m²，办公楼一栋，厂房两栋，员工生活区一栋。
2: 出售余姚市文亭镇诺丁山郡庄园独栋别墅转让，面积539.77m²。
联系电话: 1380667 3311

商务广场
刊登: **56118880**
热线: **56118881**
声明公告
●宁波赛维思机械有限公司遗失汉堡南美船务公司海运提单1份提单号 ANRMIN45154123590, 船名: CSCL OCEANIA, 航次: 449W, 声明作废
●遗失宁波汶的别墅酒店有限公司财务章一枚, 声明作废

注销公告
浙江小鱼贸易有限公司宁波海曙分公司位于海曙东渡路29号的(10096 纯进口商品超市)自2015年2月15日起停止经营, 请持会员卡客户尽快于本期限内来店内消费, 自本公告见报之日起, 逾期, 视为弃权。联系电话: 87151099 特此公告!
浙江小鱼贸易有限公司宁波海曙分公司

永发牌具牌技
1.最新纸牌,硬牌单人操作,适用于(牛牛、梭哈、十三水、筒子、排九等)纸牌、硬牌所有玩法。
2.专业安装,低价出售遥控程序麻将机。
3.进口高清透视眼镜片,另各种白光扑克牌、麻将、排九、游戏机的上分器、退币器均有售。
158 --8811--2828 余
宁波南站苍松路柳汀星座 此广告长期有效
旧货全收 **13957857101** 汪
●收购冲床等各种设备 13566567078
●收发电机与工厂旧货 13884450960
●收冲床数控工厂设备 13777007226 胡

厂房仓库场地
【鄞州区】
通途路下邵站旁厂房出租
2亩半地 1400m² 独门户 13958311331
联丰路延伸段有梯厂房出租
3幢共 8000m² 另别墅出售 63056126

商贸大楼招租
位于舟山市定海城区解放西路15号(舟山最繁华地段,历来为大中型商场)一至三层共计1700多平米的商贸大楼对外招租,该楼适宜商贸、金融等较大规模营业场所。
13505806169 18906804050
定海商贸(集团)总公司

装修装潢
●设计店面/房家装 13989306759 夏
●设计装修办公室 15888523088
●家装 店面办公装饰 15968490697

寻茅锡康
男,余姚人,从事汽车美容业务,前拳击队的唐山黄兴教练、徐虎教练、好友大卫在找你,见报后请速联系 13817851404

●收发电机厂设备 13646646102
●收注塑机冲床发电机 15857413955
搬家搬厂
诚心搬家搬厂空调 **81959522**
宁波旺业搬家搬厂 **89085977**
宁波旺业搬家搬厂 **87851189**
●志宏搬家厂、空调钢琴 83016319
●利民搬家搬厂价格优 87771478
宁波南站苍松路柳汀星座

【江北区】
●江北康庄路厂房仓库 18906689588
●庄桥800m²厂房出租 13957803217 罗
3000m² 大楼出租
海曙望童路628号每层800m²可分租起租;宜办公、轻纺电子、物流、网店培训等。有停车场食堂住宿配套设施。15867885538;15606613342

投资咨询专栏
宁亨投资 咨询有限公司
个人、企业贷款咨询
车、房抵押贷款咨询
152-5816-6999
地址:江东曙光大厦7楼A4(山东路与曙光路交叉口)

甬诚鼎盛投资 咨询有限公司
个人、企业贷款咨询;车房抵押贷款咨询
电话:13082978999

共赢投资 咨询有限公司
个人、企业贷款咨询
专业汽车抵押贷款咨询
电话:15967816909

高价急售二手汽车
车好价可稍高 18868687777 方
华东二手车买卖
13705742073 兴宁路 558 号
●高价收购二手车 13777000110 张
驾照培训
●捷达驾校学车优惠 18858052007 曹
征婚交友
●本女 50 有房诚心征婚 15658373912
●本女 46 单身开厂有房 15658451508
●女 54 有房条件优越人诚实 27658311
●本女 42 单身开厂交友 13248617939
●女 60 有房朴实素在找伴 25577571

店铺写字楼
●宋诏桥宾馆转让位佳 15967800245
标准厂房出租、出售
鄞州区投创中心办公大楼1-4层,每层400m²左右。厂房3000m²左右占地10亩,价面谈。18957819228叶

易代通 网络科技有限公司
www.nbydt.cn
经济贸易咨询 实业投资咨询
商务信息咨询
业务专线/130 0375 8228
咨询热线/2788 6999
地址:宁波市江东区世纪东方商业广场 COB 写字楼 1706 室

程程投资 咨询有限公司
地址:宁波万达联盛广场
个人小额贷款咨询;抵押贷款咨询
电话:15888597976

缘金贷款 投资咨询有限公司
海曙区东渡路55号(天一广场)
办理个人小额贷款
汽车、房产抵押贷款咨询
企业贷款咨询
电话:28904664 18768530111

女 60 岁找老伴, 丧偶, 有房, 事业单位退休, 养老金高, 条件优, 她贤惠大方实在, 双方身体好人要好, 想成家的男士来牵手。本人电话: 25551121
前途招聘
www.nbrczp.com
前途招聘
●招海产加工食品推销 13958249236
●招本地营业员 2 名 13906686520

酒店餐饮娱乐
●江东 500m² 饭店转让 13806677779
厂房出租出售
位于通途路旁(小港丁家山村), 占地13亩, 车间3000m², 拥有5、10、20吨行车8部, 办公食堂一应俱全。联系电话: 13505880099 陆先生