

畅销网络的左旋肉碱被推上风口浪尖 “减肥神药”吃了不运动,白搭

“减肥神药”左旋肉碱,近日被推上风口浪尖。北京积水潭医院烧伤科主治医师“@烧伤超人阿宝”发微博称,口服左旋肉碱减肥是骗人的。专家表示,左旋肉碱不是什么减肥神药,不运动等于白搭。而且,左旋肉碱最初是被尿毒症患者所用,正常人体内并不缺乏左旋肉碱。

现代快报记者 刘峻



饮食正常的人,没必要吃

吃多了还有副作用

左旋肉碱无用论

健康人不缺,吃了没用

6月8日,“@烧伤超人阿宝”发微博称:“口服左旋肉碱减肥是骗人的。左旋肉碱只是脂肪转运到线粒体供能的载体,如同把煤炭运到发电厂的卡车。哪怕你把卡车增加一千倍,只要发电量不变,煤炭消耗的速度就不会变。由于左旋肉碱在食物中供应充足,即使用电量大大增加,健康人也不会出现卡车数量不足的问题,根本无需额外补充。”

“@烧伤超人阿宝”称,人体可以通过肝、肾自我合成左旋肉碱,也可以从红肉(猪、牛、羊肉)、牛奶中摄取,除少数因遗传原因或肝、肾功能异常的人导致合成障碍外,健康人不会缺乏。正常人体内储存着20g左旋肉碱,足以保证中等强度运动所需,左旋肉碱口服吸收率仅

20%,口服2g仅增加0.4g左旋肉碱,微不足道。

“有效”反而更危险

四川大学华西药学院教授徐正力挺这个观点,他通过微博“@药物源于草”称:“左旋肉碱即药物左卡尼汀,多用要出副作用!主要为一过性的恶心和呕吐,而身体出现特殊气味、恶心和胃炎不常发生,由于引起这些反应的病理复杂,很难估测这些反应的发生率。口服或静脉注射左卡尼汀可引起癫痫发作,不论先前是否有癫痫病史。”

“@烧伤超人阿宝”表示,如果你吃了左旋肉碱或其他减肥药后出现厌食、兴奋、心率快等症状,应高度怀疑里面偷偷添加了禁药西布曲明。还是那句话:无效是最好的结果,有效反而更危险。

记者调查

打开购物网站,一家网店每月销售左旋肉碱减肥产品近5000件,每件售价330元。还有产品售价几十元的店家,月销量达到7、8万件。

专家说法

吃了不运动,白搭

江苏省人民医院药剂科主任药师蒋宇利说,左旋肉碱是一种类维生素营养素,它相当于一个搬运工,有搬运脂肪的职能。它可以调动脂肪,帮助脂肪消耗,但前提条件是,服用后要坚持运动30分钟以上,否则吃了等于没吃。

还有专家表示,其实坚持运动30分钟以上、开启脂肪消耗的模式后,就算不服用左旋肉碱,上述运动量一样能达到减肥目的。

记者与一位卖家联系,她表示,左旋肉碱是没有副作用的减肥品,“关键要长期吃。如果服用一个月,相当于游泳72个小时。”

临床上用于尿毒症患者

省人民医院肾内科主任邢昌赢表示,左旋肉碱在肾脏科作为药物使用。“尿毒症患者做肾脏透析,身体的左旋肉碱成分容易透析掉,人感到没力气,这时候医生会开1克左右药品注射。”邢昌赢说,“饮食正常的健康人,没必要吃这个”。如果长期吃素,人体也会缺乏左旋肉碱,可以吃一点补充。左旋肉碱最多算是一种补充剂,本身不具有减肥的效果。

夏天到了,教你选凉鞋
人字拖:易致肌腱劳损
恨天高:小心拇指外翻
铆钉鞋:容易划伤皮肤

快报讯(记者 郝多)最近,无锡的王女士给女儿买了双“松糕凉鞋”,结果女儿因为雨天湿滑摔了一跤,被鞋子上的金属带割断了左脚板上的三根筋。

南京市中西医结合医院骨科副主任中医师杨增敏说,脚部结构主要是三点支撑:脚后跟,拇指关节和小指关节。穿上“恨天高”,重心前移,脚后跟这个“点”被破坏,这样足跟容易不稳。而着力点前移,容易将重量集中在前足,造成拇指的局部拇囊炎,摩擦严重的话还会造成拇指外翻。

“穿人字拖,大部分脚面的皮肤都暴露在外,容易晒黑和变得干燥。”南京市中西医结合医院皮肤科专家杜长明介绍,更重要的是,穿人字拖时,要靠脚趾的力量夹起两根带子,带动鞋子向前行进。脚趾会长时间无意识地绷紧,并呈蜷曲状来抓起鞋底,易导致脚趾下的肌腱劳损,甚至神经发炎。另外,相比于普通拖鞋来说,人字拖仅在鞋子很靠前的地方有两根带子,对脚掌后部拍打的力度大。时间久了,还会让脚后跟的皮肤变硬。

而铆钉鞋,因为鞋面装饰有容易划伤皮肤的铆钉或者金属片,双脚走起路来,稍不注意就会划伤皮肤。至于细带绑腿凉鞋,穿得时间过长,容易造成腿部血流不畅。因此,医生建议,买鞋要关注舒适度。另外,最好穿上袜子,以免对脚部造成伤害。

使用空调遇故障,请拨96060

立夏以来南京的温度节节高升,空调的使用频率逐步增大。目前,许多家庭和单位已经开始启用空调,但不少空调入夏后开机就罢工。昨天近百位读者打进快报便民服务“96060”热线,求助便民服务上门维修和清洗空调。

专业人士提醒读者,每年换季前最好对

空调的过滤网进行一次清洗,同时,空调不制冷时,先检查一下遥控器的设置是否正确,如遇到空调故障,一定要及时联系专业维修人员进行维修,千万不要找街边的“游击队”。

快报便民服务24小时热线96060。

钱坤

搬家开锁 还是要找专业机构服务

近日快报便民服务96060热线接到不少反映遭遇“搬家游击队”半路加价的投诉,便民服务在此提醒广大市民,类似于搬家、开锁这样的服务,要找规范的搬家或开锁公司,否则不仅省不了钱还会遭受不必要的损失。

搬家业是近些年随着住房市场的发展而发展起来的一个产业,目前仍没有相关的行业规范,管理不规范。而开锁业在南京也是鱼龙混杂,很多人都不是专业的开锁人士,没有营业执照,向顾客哄抬价格,甚至还

会暴力开锁,让市民缺少安全感。快报便民服务的专业搬家一直采用的箱式运输车,工作人员经过严格的培训上岗,对于物品轻拿轻放,如有损坏会按照规定赔偿。专业的服务队伍加上媒体的全程监督,让您更放心。此外,快报便民服务的开锁,也是具备相关部门核定资格证的人员上门服务,操作规范,不会野蛮开锁,破坏锁本身的结构。

如果有需要搬家、开锁的读者,可以随时拨打快报便民服务热线96060预约。

钱坤

下水管道堵了咋办? 别急,疏通专家为您支招

连日来,不少市民拨96060快报便民服务热线求助,表示家里的下水管道老不让人省心。便民服务疏通师傅总结了近期市民经常碰到的情况,整理相应的解决方案为读者支招。

问题:下水管道生锈不好打开,但管道又堵住了,咋办?

对策:去超市买一根疏通下水道的专用管线,用此线一边往下摁,一边拿着下水道专用管线另一头,有规律不停地旋转,并配合另一边的手部用力往里摁。摁不进时拿出一些,然后再往里摁,这样慢慢地往下摁,会把整条下水道的专用管线都摁进去。最后,再将它拉出来,有时会拉出许多头发,通常一次操作即可疏通,但有时则需二三次。

钱坤



- 空调快修
- 热水器维修
- 房屋清洁
- 机顶盒伴侣
- 节水改造
- 搬家开锁

24小时服务热线: 96060

现代快报 Modern Express

便民服务 贴心到家

24小时服务热线 **96060**
网络预约有优惠: www.wonengw.com

生活百宝 十分钟内回复 约定时间上门 现场回访反馈 凭回执单保修 企业助理

★ 一站式服务
☺ 随叫随到
👤 媒体监督
🏠 全城覆盖

家电维修

彩电维修、液晶维修、冰箱维修、冰柜维修、空调维修 **Hot** 空调移机、空调充氟、中央空调维修、DVD、音响、洗衣机、电/燃气/太阳能热水器、微波炉、消毒柜、电饭煲维修, 家电以旧换新, 台式电脑硬件维修、台式电脑系统安装、笔记本硬件维修、笔记本系统安装、显示器维修、传真机维修、激光打印机维修、一体机维修、现场酒鼓加粉、复印机维修、手机维修 **New**

家政服务

家庭保洁、开荒保洁、厂房/外墙清洁、管道疏通、水工、电工、钟点工、保姆、饮水机、灶具维修清洗、油烟机维修清洗、卫生间清洁、厨房清洁、地毯清洁、沙发清洗、窗帘清洗、管道改造、屋面防水、空调深度清洗 **New** 洗衣机清洗 **New** 纱窗安装 **New**

特色服务

马桶节水、开/换/修锁、搬家/货运、家庭装修、室内环境检测、家装污染治理、旧家电回收、机顶盒伴侣、丁鹣验房、家装监理、家具拆装维修、白蚁灭杀、灭鼠灭蟑、酒后代驾、专业催乳、节电改造 **New** 厨卫电器以旧换新 **New** 净水器安装 **New** 企业IT外包、数据恢复 **New**

扫二维码加微信
服务便捷更优惠

微信用户用智能手机、平板电脑等终端扫描下方二维码,成为快报便民服务微信好友,可了解最新生活资讯,便捷享受专享折扣。

专业空调快修

服务热线: 96060

96060是快报我能网便民服务唯一24小时服务热线, www.wonengw.com 是唯一网络预约平台, 请注意鉴别, 谨防假冒!