

饭前吃三颗胶囊喝两杯水能减肥?

据称这种胶囊会在胃里膨胀增加饱腹感;营养专家:对减重并无奇效

近日有媒体报道,在4月28日举行的欧洲肥胖症大会上,国外一家公司表示,在餐前服用一种水凝胶胶囊,凝胶会吸收水分并在胃中膨胀,增加饱腹感,从而让人少吃,达到减肥的目的。

消息一出,减肥人士纷纷提问:哪里可以买?同时也有人讨论:吸水膨胀的话,藕粉是不是也可以减肥?那么,这种减肥方式靠谱吗?5月2日,营养专家接受现代快报记者采访时表示,这种胶囊对减肥并没有奇效,还是要管住嘴、迈开腿。

现代快报+ZAKER南京记者 王益 陈彦琳



最近引发热议的水凝胶胶囊 视频截图



之前很火的饱腹糖果 网络截图

“饱腹糖”和水凝胶胶囊原理类似

根据媒体的报道,这种胶囊内含有小颗粒,主要成分是纤维素和柠檬酸。在饭前20分钟用两杯水冲服3颗胶囊,胶囊里的小颗粒会吸收水分并在胃中膨胀,变成凝胶,凝胶的体积约为250毫升,占据胃的1/4。凝胶与摄入的食物混合后,会产生强烈饱腹感,让人少吃,从而达到减肥的效果。

同时凝胶不会被吸收,其中的水分会被肠道重新吸收,剩余部分则与粪便一起排出体外。报道还提到,这种胶囊问世以来,已经被超过400人试用,对59%的试验对象有效。在这些人身上,体重减轻5%~10%的概率翻倍。

现代快报记者发现,与这款水凝胶胶囊原理类似,还有一些产品是通过增加饱腹感来达到少吃目的的,一推出就受到爱美人士的青睐。比如一款日本产的糖果,外包装上宣传遇水可膨胀30倍,快速达到饱腹的效果。在某电商平台上,有多家店铺代购这款糖果,一家店铺的销量有1300多笔。

商家介绍,一袋饱腹糖10粒,糖里包裹着罗勒种子。想吃东西的时候,吃一粒糖,再喝300~500毫升的水,糖里的种子遇水后膨胀30~45倍。“吃5粒糖达到的饱腹感,差不多是一个饭团的量。”大约2周

后会有明显效果。”

网友热议:我是因为饿才吃吗?

水凝胶胶囊的报道一出,迅速登上热搜榜。网友“余余余余余YURIN”问:“我只想知道什么时候出来,多少钱?”网友“Ace-sc”也很关注:“如果添加维持人体需要的有益成分,是不是就节省吃饭时间了?”

也有网友提出,这种胶囊虽然可以增加饱腹感,但不能解馋。网友“闻三岁爱吃糖”问:“我是因为饿才吃吗?”网友“故事又该从何讲起”隔空回复:“并不是饱不饱的问题,就是我的嘴想吃东西。”网友“瑞祺”言简意赅地总结:“吃东西是因为嘴巴寂寞。”“饱腹感是什么?好吃吗?”网友“刘能”调侃道。

还有网友指出,既然是通过膨胀来增加饱腹感,按照这个原理,那么压缩饼干、藕粉,是不是也可以减肥?

营养专家:对减肥并没有奇效

那么,这些饱腹胶囊、饱腹糖真可以减肥吗?北京营养师协会理事顾中一表示,当出现一个新兴、或者刚刚有临床试验证实效果的减肥干预方法,可以先观察再说,不见得非要第一时间去拿自己做实验。

顾中一介绍,凝胶胶囊的原理实际上是通过减少吸收、产生饱腹感来减重。减肥糖果的成分是奇亚籽等高膳食纤维类植物元素,膳食纤维会产生饱腹感,促进肠胃蠕动。

他指出,从凝胶胶囊相关的论文来看,和对照组相比,凝胶胶囊的减重效果没有特别强。“现在批准、认可有减肥效果的药品,减重基本上就是7%以内,相比于安慰剂组,一般来说就是多减个3%~5%的样子,这个程度在统计学上来说肯定是有效的,但是对于个体来说意义也不见得有多大。所以从既有的药品也可以看出来,风险和收益都是伴生的。”

至于这样的减肥产品会否对人的身体造成危害?顾中一认为,单从原理上看,它和减肥糖果对人的风险还是可控的,但它们也没有像宣传的那样,对减肥具有“奇效”。“现在还允许使用的减肥药基本减重效果上都没多神奇。没有必要一出了新产品,新方法就认为能得到‘拯救’或者毫不费力地减肥。”

顾中一表示,现在很多减肥的女性实际上处于消瘦或者偏消瘦的状态,但她们仍认为自己太胖。他认为,不要只看体重,而是关注腰围,增加力量。“管住嘴迈开腿,通过合理膳食和适量运动,改善体态,增强肌肉含量,是更为健康的选择。”

播种未来的追梦人

时代楷模、全国优秀教师、著名植物学家
复旦大学教授 钟扬

不是杰出者才善梦,而是善梦者才杰出。

时代楷模

忠实捍卫万里海疆的深蓝利剑

——海军海口舰

为打赢,他们日夜奋战在祖国的万里海疆,与惊涛骇浪搏击,与恶劣环境抗争,与各种困难较量,他们用实际行动诠释了“忠诚、奉献、担当”的深刻内涵,他们用实际行动践行了“听党指挥、能打胜仗、作风优良”的强军目标,他们用实际行动展现了新时代中国军人的风采。

中宣部宣发局 人民日报社全国平面公益广告制作中心