

有了“白芸豆食品” 真能嗨吃无惧?

专家:没那么神奇,不建议长期吃

气温越来越高,爱美的人们再次投入减肥“战斗”中,但总有人抵制不了美食的诱惑。近期,市场上多款含有“白芸豆提取物”的产品火了,产品介绍宣称,只要餐前吃一点,就可以抑制糖分的吸收,实现“大餐自由”,守护“吃货快乐”。吃大餐还不会胖,“白芸豆食品”真有那么神奇?4月19日,现代快报记者进行了调查。

现代快报+ZAKER南京记者 李楠 江楠 杜雪迎

市场

产品多样,对用量、人群有限制

4月19日,现代快报记者以“白芸豆”为关键词在某电商平台搜索,发现有多款品牌在售这类商品,不少当红流量明星为其代言。产品类型还挺多样,包括糖果、果冻、纤维粉等。

一款名为“碳水酵素阻断片”的产品,其主要成分包括白芸豆提取物、L-阿拉伯糖、菊粉、共轭亚油酸甘油酯,价格为79元一盒,共24颗。产品介绍中写道,除了可以控制糖分和热量吸收,还可以改善肠道健康。这属于保健品,客服表示这是一款压片糖果,属于普通食品,没有药物的依赖性,可长期食用。不过,每天的食用量不可超过6颗。另一款“白芸豆膳食纤维固体饮料”则声称,除了控糖控卡,产品还可以增加饱腹感。与白芸豆糖果不同,该产品的商品信息建议每天只吃一条。

一些产品还对可食用人群进行规定。一款名为“白芸豆压片糖果”的产品,不建议孕期及哺乳期女士自行服用。同时,不建议处于发育期的青少年和幼儿食用。客服表示,除了上述人群,糖尿病人群食用该产品时需遵医嘱。同时,乳制品过敏人群也不建议食用。

有产品用体外实验说明排脂效果

一些含有“白芸豆提取物”的产品,还标注了能够阻断的糖分,并用具体食物进行换算。一款产地澳大利亚,名为“嗨吃酵素白芸豆酵素奶片”的产品称,饭前吃2粒奶片,可以阻断66%的淀粉吸收、降低33%油腻吸收、降低20%糖分吸收,相当于1餐只吸收了1/3的油脂、1/4的碳水、1/5的糖分。记者注意到,除了白芸豆,产品的主要成分还包括红花籽提取物、绿咖啡等。

为了证明排出油脂的效果,“白芸豆膳食纤维固体饮料”的产品介绍展示了一段油脂吸附实验短视频。视频显示,将产品放入加有食用油的水中,静置一段时间后,浮于表面的油脂渐渐沉下来。一名业内人士表示,这个实验属于“体外实验”。也就是说,视频中产品产生的效果,并不一定会同等效应地作用在人体内部。业内人士认为,这是商家的一种营销手段,存在夸大效果的嫌疑。

消费者

月销量过万,指望产品减肥是没用的

现代快报记者注意到,此类产品的价格从70元到300元不等,多数产品的月销量在1万份以上,有的甚至超过2万,产品下方有上万人进行评价。一个名叫“独莉”的买家说:“我感觉产品还是有效的,没有节食,正常吃饭体重没有增加。虽然体重下降得并不快,但也在一点点地减少。”

不过,也有买家提出,吃此类产品的效果有限。买家“御灯”说,平常吃完饭体重上涨0.6千克,吃了这种糖果涨0.4千克,它只能阻挡9块方糖的热量,而且只对碳水有效。买家“月香”评价说:“不要指望这个减肥,最多只能大吃大喝时控制摄入过多的糖分和热量,我买了一大袋,但并没有瘦。”也有买家说,指望产品减肥是没用的,最重要的还是少吃和运动。

专家

营养师:功效不确定,不建议长期吃

白芸豆对控糖真的有效?中国营养学会注册营养师颜晓东表示,中医理论中,肥胖与痰湿有关,而白芸豆具有一定的除湿功效。有研究认为,白芸豆提取物中含有可以抑制 α -淀粉酶活性的物质。从理论上说,对抑制淀粉吸收、控制体重可能有所帮助。不过,颜晓东指出,食物的某些功效不是单独发挥的,而是各种成分相互配合综合协同作用的结果。再加上每个人的代谢能力不同,以“白芸豆提取物”为主要成分的产品,真正能起到多大功效是未知的。如果长期服用,还可能存在一定的风险。

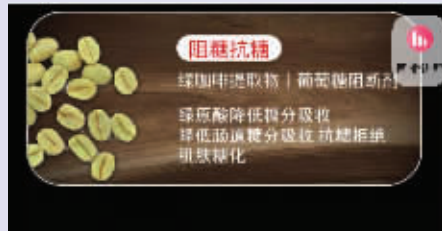
颜晓东建议消费者,在控制饮食结合运动的基础上尝试这类产品,但不要轻信产品所宣传的“阻断一顿饭”等夸张的说法。“如果真的完全不节制地敞开吃,仅依赖于这类产品,不仅不减肥,反而可能增肥。”相比之下,颜晓东推荐市民有意识地吃一些白芸豆等杂豆食品,对控制体重和血糖有一定帮助,而且更经济,也更安全。

运动专家:降低脂肪形成,不能减少现有脂肪

“即使吃了能够控糖控卡的食物,也不能暴饮暴食。”南京体育学院运动健康学院副院长赵彦指出,白芸豆的主要成分能阻断碳水吸收,降低脂肪的形成,但不能减少现有的脂肪。

在饮食方面,赵彦指出,减重需要控制一天总热量的摄入。日常生活中,应少吃零食和甜食。“水果的糖分也很高。”夏天到了,她建议有减重需求的人多吃蔬菜。“比如将黄瓜、生菜、鸡蛋拌一个沙拉,也能减少热量的摄入,这都是日常生活中简单易操作的。”

“除了饮食,也要搭配运动才能实现减重的效果。”赵彦表示,所有的运动只要坚持下去,都能减重。运动方面,她建议想减肥的市民可以每天做十组波比跳,一组十个,休息十秒;跳绳1000个,每次100个,重复十次。



白芸豆+绿咖啡 阻断淀粉降低糖化吸收-抗糖降糖

在体内过多的糖分会发生糖化反应,体内多余的糖分与蛋白质结合,形成糖化终产物,导致胶原蛋白、弹性蛋白变黄、变硬,导致皮肤松弛、暗黄且能晒



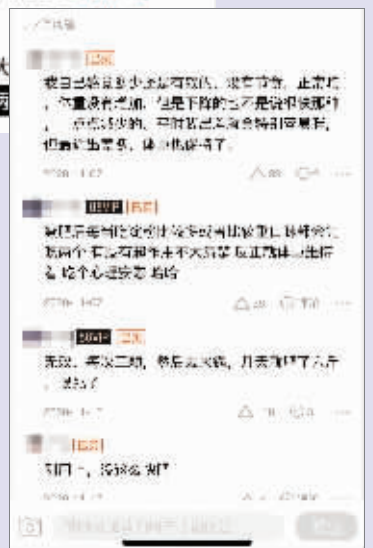
美食诱人 也是一圈叠起的肚腩 每个吃货都不需要 负罪感

下午茶甜品前 聚会大餐
吃两片 吃两片

▲电商平台上,关于产品的介绍
▶买家给出的评价网络截图



扫码看视频



快报调查
热线:96060