

各种植物粉末取代传统保健品 年轻人为何爱“嘲粉”？

肉桂粉、亚麻籽粉、巴西莓粉、螺旋藻粉……这些植物粉末，正在悄然取代传统保健品，成为年轻人的养生新宠。这种被热捧的“嘲粉”风尚，真的是通往健康的捷径吗？

很多人都被它“圈粉”了
“亚麻籽粉、山药粉、无花果粉……这些产品的名字听起来给我的感觉就是比较健康的，然后我还会看它们的配料表，写的也都是植物本身，相对而言比较放心。”30多岁的周女士经常熬夜加班，为了增强体质，一直都在吃一些保健品，但那些保健品都是一粒一粒的胶囊或者片剂，有的还颗粒很大难以下咽，直到同事推荐了“超级粉粉”，她便换了“赛道”。
“我现在在喝的有巴西莓

粉、奇亚籽粉，还有在实体店专门配的补气血的调理粉，口味都不错，有的夏天还能放在冰箱里冷藏后再喝，又是不一样的口感。”短短一个月，周女士就成了养生粉的忠实粉丝。在她看来，这些粉末的原材料本身所具有的营养、功效都是不争的事实，所以并不认为是“智商税”。“虽然短期内看不到什么效果，但对身体肯定没有坏处。”

年轻人为何爱“嘲粉”
记者发现，除了养生需求之外，这些养生粉的价格也很亲民。比如某个专注“超级食物”领域品牌的羽衣甘蓝粉，50袋的价格为63元，每袋不到1.3元；更贵些的有机亚麻籽粉20条48元，每条也才2.4元，精准切中

年轻人“低成本养生”的需求。“有时候跟豆浆搅拌在一起喝，有时候拌酸奶喝，每天早上都吃一袋，饱腹感强，解决我早饭问题的同时，还帮助排脂、促消化，又便宜又健康，很有性价比。”市民刘小姐吃甜菜根粉和羽衣甘蓝粉已经有近3个月的时间，最近，她还做攻略买了由黑米、黑豆、枸杞、核桃等制成的“五黑粉”，期待能对养发有帮助，而一斤才50多元。
在社交平台上搜索养生粉相关关键词，海量的笔记内容扑面而来，有介绍、有测评，还有不少网友给出了姜黄粉炒饭、巴西莓（粉）奶昔、肉桂（粉）拿铁等花样吃法，又在一定程度上刺激了消费者的尝新欲望和购买冲动。

隐藏的健康陷阱
食物磨成粉后，营养价值到底会不会打折扣？它又真适合所有人群无差别食用吗？这些依旧是很多人关心的问题。
南京同仁医院临床营养科主任、副主任医师渠慎强坦言，虽然其中的蛋白质、脂肪、矿物质、糖类等营养素影响不大，但部分维生素，尤其是水溶性和抗氧化类维生素（如维生素C、维生素E等）容易在加工过程中因细胞壁破坏而与空气接触发生氧化，导致营养流失。消费者需要根据实际需求，理性看待一些产品所宣称的功能、效果，不宜盲目跟风购买。
而对于孕妇、减重人士、糖尿病患者等特殊人群来说，这些养生粉还存在一个容易被忽视的健康隐患。“食物中完整

的膳食纤维能够延缓其在胃肠道的吸收速度，帮助稳定血糖。但当食物被打磨成粉，纤维结构被破坏，在食用这些食物时，机体对它们的吸收速度显著加快，血糖生成指数（GI值）也发生改变，进而可能升高血糖。”渠慎强说。
对于胃肠功能较弱、消化吸收不良的老年人，食材被打碎后更易消化，可适当食用。但对于血糖敏感人群、糖尿病患者以及需要控制体重的人群，则不建议长期或大量食用。“正常情况下，我们一般不推荐普通人群常吃粉类食品，尤其是替代主食。”渠慎强强调，对于健康人群而言，更建议尽量保留食材完整形态，均衡搭配营养，这才是维持长期健康更优的选择。（据《扬子晚报》）

有氧运动、无氧运动有何区别

有氧运动、无氧运动的主要区别在于能量供给方式不同。有氧运动依赖氧气分解脂肪供能，强度低、持续时间久，为耐力型运动；无氧运动则是身体在缺氧状态下分解糖原供能，强度高、持续时间短，多为力量爆发型运动。慢跑、快走、游泳、骑自行车等都属于有氧

运动；短跑、举重等属于无氧运动。
有一个简单方法可以区分这两种运动，即“谈话测试”。进行有氧运动时，参与者一般呼吸平稳，能够完整地说出一句话，或者可以断断续续地聊天；进行无氧运动时，参与者呼吸急促、心跳较快，很难与

他人连贯交流。
专家表示，将有氧运动和无氧运动科学地结合起来，有助于强身健体。如果想减重燃脂，可以多进行有氧运动；如果想增肌塑形，可以多进行无氧运动。建议初学者从有氧运动开始练起，改善体能基础，避免盲目追求高强度。（季芳）

专家解

秋季脱发多？内调外养能防治

秋季，有些人容易出现脱发情况，中医有哪些方法能防治脱发？近日，在国家中医药管理局召开的“秋季中医药养生”主题发布会上，浙江省中医院主任医师汤军给出了建议。
汤军介绍，秋季燥气当令，人体气血内收，头皮毛孔收缩，加之燥邪耗伤阴血，故而易出现脱发增多的情况。中医认为发为血之余，肾其华在发，肝藏血、肾藏精，精血同源，秋季脱发多与肝肾阴虚、精血不足、发根失养密切相关。因此强调内外调养、里应外合综合施策。
内调方面，饮食上应多摄入黑芝麻、黑豆、核桃、桑椹、枸杞等滋阴养血的食物，可将其与粳米一同熬煮成粥，每日早晨温热食用，能生养精血；同时应保证适量优质蛋白的摄入，如瘦肉和鱼类。但需严

格避免辣椒、花椒、羊肉等辛辣温燥食物，以免助火伤阴，加重燥象。
汤军推荐了两款简便易行的药膳：第一款是桑椹黑豆黄精汤，取适量桑椹、黑豆、制黄精、红枣，与瘦肉同炖，此汤能滋补肝肾、乌发生发，尤其适于毛发干枯、早白者；第二款是核桃芝麻糊，取适量的核桃仁、黑芝麻炒熟以后磨粉，然后跟炒熟的糯米粉混合均匀，装罐备用，每次取适量，按喜好加一些冰糖或者其他糖类，用开水冲调成糊状，每日食用1次，连服1个月，具有补肾益精、润燥养发的功效。
外养方面，可坚持每日以指腹轻柔按摩头皮，从前额发际线开始缓慢按至后枕部，重点刺激百会穴、风池穴等关键穴位，每穴按揉3—5分钟，以局部微微发



▲资料图片

热为度，能有效疏通头部气血；梳头时，宜选用木梳或牛角梳，自发根向发梢方向梳理，每日坚持百余下，以此刺激头部的经络；洗发时，水温不宜过烫，以接近体温为宜。可以选择含有何首乌、侧柏叶等成分的温和滋养型洗发产品；洗发后尽量避免使用高温电吹风，以减少对发质的损伤。
汤军建议要尽量保持心态平和，避免过度忧思焦虑，防止情志内耗进一步损伤气血。如果按照上述方法调理后脱发情况仍较为严重，建议及时就医。（陆凡冰）

“少吃点糖，牙都坏了！”这样的良言相信不少人都听过。不过，告诉你一个真相：龋齿的真凶其实不是糖！不过，“甜食党”也不可掉以轻心，快收好这份爱牙指南！

龋齿的始作俑者是细菌

《第四次全国口腔健康流行病学调查》结果显示，我国12岁儿童平均每3个人就有1人患龋；35—44岁人群龋齿率高达89%，每10人中有9人正在罹患或曾经患有龋齿。龋齿已成为危害居民口腔健康的最常见疾病之一。

提到龋齿，很多人认为是吃糖导致的。对此，中国牙病防治基金会常务副秘书长马莉莉表示，人们往往将龋齿的“罪魁祸首”全部归咎于含糖食品和饮料，却忽视了龋齿是一种由多种因素共同作用引发的疾病，与生活方式密切相关。进食后若不及时清理口腔，残留的食物在代谢过程中会为细菌提供能量，使其持续产酸，久而久之就形成龋齿。
其实，龋齿的元凶是细菌。致龋的发生是细菌、食物和时间“三方合谋”的结果，关键在于细菌是否拥有足够的“作案时间”。

吃完喝完快清洁美食和健齿可兼得

美味的甜食常让人难以抗拒，但若长期大量摄入，可增加患龋和肥胖的风险。马莉莉提醒，想要在享受美味的同时守护牙齿健康，关键有两个：一是适量饮食，二是良好的口腔卫生习惯。日常生活中，可以根据个人情况科学选择食物，并在品尝含糖食品和饮料后，及时通过刷牙、漱口等方式清洁口腔，同时配合使用含氟牙膏或漱口水，帮助提升牙齿的抗酸能力，修复早期损伤。这样既能体验甜美滋味，又能呵护牙齿健康。

口腔清洁多一步漱口同样很重要

研究显示，单靠刷牙只能清洁约25%的口腔面积，主要集中在牙齿表面；而餐后及睡前漱口，则能有效清除牙龈边缘、牙缝等牙刷难以触及的部位，实现更全面清洁。
清水漱口可去除食物残渣和口腔附着糖分，如条件允许，推荐使用漱口水，不仅杀菌迅速、有效减少牙菌斑，还能延长抗菌作用时间。

（据《北京青年报》）

龋齿的元凶竟然不是糖？