

# “洗肠”能美容养颜还减肥? 只能洗出便秘

色斑、痤疮、痘痘、肤色暗沉、肥胖、口臭等问题如何缓解?部分网红给出了答案——咖啡洗肠,宣称使用后排出巨便,容貌、身体变化判若两人,逆袭成为“白天鹅”;并附上有关产品进行营销,吸引爱美女性。记者打开电商平台,咖啡洗肠类产品显示原料为咖啡豆,制成粉剂搭配冲调产品套装使用,月销量达到上千套。除了咖啡洗肠,清肠茶、清肠丸等各类清肠产品层出不穷,但正常人体的肠子有必要清洗吗?清洗肠子真的能让人容光焕发吗?

■新快报记者 陈思陶  
通讯员 简文杨 戴希安



■廖木兴/图

## “宿便论” 毫无科学根据

清洗肠子往往与认为体内有“宿便”“肠毒”相关,但中山大学附属第六医院肛肠外科副主任医师谢尚奎表示,医学上并无“宿便”一说。对于人体来说,每天排便1次—3次,或者每1天—3天排便一次,都属正常。他表示,食物和水经小肠吸收后,食物残渣到大肠时分量已不多,即正常人体内的大便并不多。宿便论其实把便秘者的严重情况套到了正常人的身上。其次,人体并无恐怖的肠毒,只有长期便秘病人或巨结肠病人,大便才会是“黑褐色、恶臭难当”。大便确实有1/3的比例是细菌,但如果排便正常,这些细菌并不会危害健康。

谢医生表示,大便一般对慢性便秘者有害。慢性便秘指患者出现排便次数减少、排便量减少、粪便干结、排便费力等症状超过6个月;偶尔便秘,也是正常的,并不能说明身体有所谓的“肠毒”。如果未及时解决,才有可能出问题,如肛裂、痔疮是因为排便过于用力,或者大便太硬,对肛门造成的机械性损害,但与“肠毒”也没有关系。

## 正常人“洗肠”反而易引起便秘

对于清肠、洗肠带来的美颜减重效果,谢医生认为,减肥是为了减少脂肪,脂肪是从热量转变而来的,热量是小肠吸收营养成分转变而来的;而大肠没有吸收营养的功能,因此食物到了大肠以后,吸收营养已经结束了,所以洗肠等做法,多是排掉食物残渣,最多减少了身体的水分,而不能干预热量吸收。

谢医生也指出,正常人体的大肠内的毒素并不会损害健康,也不会导致容貌上的改变。对于经常性便秘者,患者因长期便秘,皮肤

色素沉着,洗肠通便后,色素沉着可能会有所改善;但正常人清肠、洗肠,反而会引起便秘。一方面,正常情况下,肠道内益生菌和有害菌处于平衡状态,如果洗肠会破坏肠道正常菌群,出现菌群失调,导致腹泻、便秘,甚至破坏肠道免疫屏障,使肠道容易被有害病菌侵入,并感染疾病;另一方面,人的消化道有记忆机制,可以记住排便的习惯,从而形成规律。如果长期洗肠,肠道就会记住这种反应,只有洗肠才排便,不洗肠则不排便,导致正常人体反而演变出便秘问题。

## 药物无效,洗肠才是病患的选择

谢医生指出,在临幊上,“洗肠”属于医疗行为,一般有两种用途,一种是用于做大肠镜检查或手术前的清洗肠道,另一种用于帮助便秘病人排便。其过程大致是把一根橡皮管插入肛门,深入直肠、结肠,灌入清水或其他液体,令肠子强烈蠕动、收缩,最终通过条件反射产生便意而排泄。

谢医生强调,即便是对于慢性或顽固性便秘患者而言,洗肠也是无可奈何的最后选择,在药物均无

效、药物灌肠也无效的情况下才会使用。

他提醒,患者自行盲目清肠、洗肠的行为还可能制造出“新病人”。以前患结肠黑变病的,多数是长期便秘的老年人,而现在中青年女性患者变多了,原因在于这些女性大多数都服用过蒽醌类药物。长期服用蒽醌类药物会刺激肠道,使肠子出现色素沉着,渐渐变黑。这种病变短期内对身体没有明显影响,但可能会增加致癌风险。

行业

## 光明首家烘焙店开业

新快报讯 9月10日,光明乳业首家烘焙面包店“光明悠焙”开业,这也是光明乳业进军烘焙行业的首次尝试。据了解,店内销售5大系列32款面包,10余款创意饮品。

对于品牌而言,跨界的手段能够打破产品的受众壁垒,联动不同的消费圈层,这已经成为了品牌营销和成长的重要方式。此前,光明乳业还与冠生园展开跨界合作,推出大白兔奶糖风味牛奶,用“回忆童年”的营销基调引起广大消费者的共鸣,实现了一场双赢的跨界营销。

(刘韵)

## 港荣蒸蛋糕丙二醇超标

新快报讯 近日,广东省市场监管局发布通报显示,由揭阳市港荣食品发展有限公司生产的一批次港荣抹茶蒸蛋糕(散装称重,2019/4/24),丙二醇检出值为3.55g/kg,而国家标准规定为≤3.0g/kg。据了解,丙二醇属于低毒类,长期过量食用可能会引起肾脏障碍。

随后,港荣蒸蛋糕品牌母公司发布声明致歉,称公司已在第一时间对该批次产品召回并做销毁处理,该批次产品已经不在市场流通,不会对消费者造成影响,并紧急启动了质量整改措施,日后将严防此类质量隐患。港荣还称,港荣食品其他产品今年以来丙二醇相关检测均合格,消费者可放心食用。

(刘韵)

## 拟收购贝拉米 蒙牛加码高端奶粉

新快报讯 昨日,蒙牛发布公告宣布拟收购澳大利亚有机婴幼儿食品和配方奶粉企业贝拉米,双方已于9月15日签署了协议。作为全球占比较高的有机婴幼儿配方奶粉制造商,贝拉米2019财年收入2.7亿澳元(约合人民币13.1亿元)。

通过此次收购,蒙牛将有力加码高端婴幼儿配方奶粉业务,这也是其国际化战略的重要一步。对于贝拉米而言,可以与蒙牛现有业务实现优势互补和战略协同,为婴配奶粉板块的快速做大做强贡献动能。此外,贝拉米旗下的婴幼儿辅食板块将帮助蒙牛填补这一领域的业务空白。

据悉,收购完成后蒙牛将立即着手推动贝拉米全面升级优化,促进其更好地适应和拓展中国市场,接下来贝拉米还将发力东南亚等更多国家和地区市场。(杨澍)

## 各大企业成绩亮眼 方便面市场“回暖”

新快报讯 近日,方便面行业几家上市企业陆续发布半年报。康师傅上半年营收达到304.95亿元,其中,方便面营收同比增长3.68%;统一上半年营业收入增至114.7亿元,方便面业务收益为42.68亿元,较去年同期增长2.8%,占集团总收益比重为

37.21%;日清食品的期内收入为14.98亿港元,净利润同比大增了41.1%。

今麦郎、白象等其他几家方便面主要生产企业也呈现出强劲的市场增长,今麦郎市场份额稳步提升,截至2018年12月已达12%,相较2017年1月提升50%。

尼尔森数据也显示,2019年上半年,中国方便面市场销售额同比增加7.5%的同时,整体销量同比增长了1.4%。可见,中国方便面市场销售量在经过3年下跌后,于2018年起又出现明显回升,对应市场消费升级的成功范例。(刘韵)