

日行一万步,保健品不断……你还在相信这些?

追求健康生活 健康素养得提升

国务院发布《健康中国 2030 纲要》体现了健康消费升级时代的到来,居民对于健康的产品和服务需求日益增长,对于健康内容的重视程度也不断提升。10月23日,“网易健康公开课”在广州举办上线仪式,携手安利纽崔莱打造营养健康领域的“国民课堂”。据悉,公开课将邀请体重管理、孕产、儿童成长、高压白领、美容保养、中老年健康六个领域的专家,用活泼生动的视频科普营养健康知识,帮助公众全方位提升营养健康素养,科学管理自己的健康。

■新快报记者 陈思陶



■廖木兴/图

养生爆文折射 民众对健康的关注

“日行1万步,活到99”,可是膝盖往往先无法承受这一运动量;“海鲜和水果同吃要人命”,然而成年人吃150斤虾并与足够的维生素C结合才能达到砒霜的致命摄入量。不论内容是否科学、方法是否安全,民众对于营养健康的关注凝聚在一篇篇养生爆款网文中。

其实养生爆文的受众,并非只有中老年人。网易传媒华南区总经理陈杰介绍,根据公司旗下新闻客户端调查显示,健康类内容的受众以一、二线用户为主,其中年轻白领人群占多数,26岁-35岁用户占比54%,女性用户占比53.14%。此类用户群体并非传统意义上关注养生的中老年人,崇尚啤酒配枸杞的“朋克养生”。

同时,据公司旗下搜索小工具调查显示,受众最为关注的、排名前10的疾病是高血压、哮喘、过敏性鼻炎、慢性前列腺炎、糖尿病、内分泌失调、支气管炎、肺炎、偏头疼、心机炎。其中大部分疾病是慢性病,说明慢性病的防治内容越来越受到居民关注。

搜索调查显示除疾病相关内容外,受众对于健康内容的关注面也在日渐扩大,从营养、疾病、心理健康等垂直健康领域,到家庭医生、互联网医疗、保险、健康管理、医改等生活与政策话题关注度升温,再到更高一层的诺贝尔生理或医学奖、疫苗安全问题、医疗美容内幕等社会热点话题的关注点同样较高。

在健康消费升级时代语境环境下,民众对健康内容的消费不断增长;每个人都在寻找自己合适的健康生活方式,对健康的内容需求不尽相同。

营养才是健康消费领域的基础

“民以食为天,食以养为先”,饮食与营养是健康身体最基础的需求,也是健康传播的热门话题。

“如果我们的饮食是完美的饮食,其实可以不吃保健食品,但绝大多数国人吃得没有那么完美,甚至有很多营养缺乏。”科信食品与营养信息交流中心副主任钟凯表示,居民追求营养健康的饮食,要先养成正确营养观,再具体分析吃什么、怎么吃的细节。在中国人饮食习惯下,参照膳食宝塔饮食是较健康的方式;但膳食宝塔里内容繁杂,导致许多居民关注的饮食知识是细枝末节,健康饮食的大方向、大原则有所缺失。

饮食不够营养也不能盲目吃保健品

由于饮食习惯积习难改,部分消费者寄希望于通过各式保健品完善营养摄入。对此,钟凯指出,消费者首先要认清保健品的本质,有合理的期待。保健品是保健食品,而非药物;不能寄希望于使用某种保健品后,即可免除疾病,比如在“吃山药粉降糖,不用吃降糖药”的过高期待下,消费者容易上当受骗,

钟凯建议,首先做好总量控制,顺应机体反应,不可故意饥饿或者饱食。其次,要饮食品种多样,食物种类一天不少于10种,一周不少于25种,相对而言较为营养均衡。第三要做到适量运动,特别是适当进行肌肉训练,即使体型较瘦的人也可能存在体脂率过高,最好每周进行四五次,每次60-70分钟的运动。第四是饮食与运动的管控要持之以恒,饥饿减肥成功后放纵饮食并不健康,饥饿状态下机体会主动降低基础代谢率,减少能量消耗;恢复饮食时基础代谢并未同步恢复,因此会出现反弹。持之以恒、规律化的饮食或运动,才是健康的生活方式。

危及身体健康。

同时,“吃药不好”的心态也是消费者盲目使用保健品的心理因素之一。钟凯举例,部分患糖尿病的中老年人担心吃药伤肾,而使用降糖效果不确定的保健品,其实糖尿病缺乏控制而发作后的并发症对肾脏、肝脏、心脏、心血管的危害更大。

Tips

保健食品选购常见误区

根据市面常见的保健品产品营销概念,钟凯分析,第一大误区为,效果立竿见影就是好产品。快速见效的保健品基本上不是保健食品,而添加了药物成分。可能使用后有效,但也有无形中使药物过量的风险。

第二大误区为有专利就是好产品。保健品的外包装也可申请专利,而非营养健康领域、科学评估的专利。

第三大误区是国外产品就是好产品。钟凯指出,微信朋友圈、微商往往会传播一些“洋产品”,有些

甚至以诺贝尔奖作为噱头,但诺奖成果多属于基础的科学研究,转化为产品需要数十年甚至更多时间,消费者不可盲目取信。线下销售渠道有较多“特供保健食品”的推销,但保健食品没有所谓特供,消费者如有疑问,可拨打12315食药等部门热线查询。

第四大误区是别人吃了有用的产品就是好东西。由于每个个体差异较大,相同产品不一定效果相同,钟凯建议消费者找到适合自己的生活方式和产品。

无限极建立 三七药材供应基地

新快报讯 10月26日,无限极在云南三七种植区举行揭牌仪式,宣布又一道地药材供应基地成立。据了解,无限极在推出“中草药种植管理模式”后,在全国各地创建了中草药种植基地,如华东灵芝、甘肃当归、安徽茯苓、西北枸杞等。相关负责人表示,未来将在种植、加工、研发、生产、销售、服务等多个方面大力推动全产业链的升级,并公开、透明地展示公司对产品源头的品质管理。

在沙龙研讨会上,我国中医药行业的专家学者们就大健康行业的发展状况等问题进行了深入的交流探讨。据介绍,随着健康中国2030规划纲要的实施,中华中医药学会未来将依靠专家及平台优势,与相关企业、机构开展合作,为促进中医药现代化产业做出贡献。(刘韵)

短双歧杆菌 M-16V 获营养大奖

新快报讯 作为全球营养配料界的“奥斯卡”奖,2019年亚洲营养配料大奖日前公布,有益菌短双歧杆菌 M-16V 获评“婴儿营养类-年度原料奖”。作为双歧杆菌属的一种,短双歧杆菌 M-16V 是一种天然存在于健康宝宝肠道内的有益菌,已经被广泛的临床医学研究证实,可促进健康的肠道微生态,从而帮助调节免疫平衡。

目前,在全球范围内有近百篇相关科学研究证实短双歧杆菌 M-16V 的医学和营养价值。其中有研究显示,短双歧杆菌 M-16V 可有效保护早产儿免受小肠结肠炎、败血症和过敏性疾病的侵害,并有助于婴幼儿过敏预防。另据了解,该菌种已被中国批准可用于婴幼儿食品,像达能纽迪希亚就已将其用于旗下部分婴幼儿配方奶粉产品中。(杨澍)

“抗击饥饿”广州站收官

新快报讯 “2019 抗击饥饿”活动广州站近日收官,卡夫亨氏携手志愿者、在校学生,组成近600人的团队,最终完成了19万份营养餐的包装工作。卡夫亨氏还同期结束了在全球15个不同地点进行的“24小时包装100万份营养餐包活动”,最终完成了逾121万份营养餐包的制作。

记者了解到,营养餐由大米、脱水蔬菜、大豆粉以及微量元素包组成,能较全面地补充人体每天所需的营养摄入。活动中每份营养餐都需要志愿者们齐心协力进行食品称重、装袋密封、装箱运输等多个步骤才能制成,极大地考验了志愿者的细心和耐心。据悉,今年“抗击饥饿”的捐赠目标是38万份营养餐,活动接下来将在12月移师上海。(杨澍)

燕塘前三季度 实现净利 1.11 亿元

新快报讯 10月22日,燕塘乳业(002732)发布2019年三季报。报告显示,2019年前三季度,公司实现营业收入10.92亿元,同比增长13.11%;实现归母净利润1.11亿元,同比增长70.95%;经营活动现金流量净额1.57亿元,同比增长61.13%。

燕塘方面认为,报告期内,随着公司新工厂生产链条的逐渐理顺,“降本、提质、增效”优化管理方针的有效执行,奶源体系升级、精准营销和深度营销工作的逐步开展,公司的产能得到释放,经营效率不断提升,促使公司经营业绩得到较大幅度的增长。(刘韵)