



夸大功效
——饮食疗法不能治病

拿柠檬水来说，虽然是不错的饮料，味道好，能够增加人的饮水量，VC含量高，大人小孩都适合，但并没有神奇到能够防治各种癌症，因为任何饮食疗法都只能对治病起辅助作用，而非决定手段，最多只能算“抗癌伙伴”。谈到减肥，宋添添说，柠檬含糖0.5%左右，稀释成水后所含能量可以忽略不计，不过，加入糖或蜂蜜之后就不一样了。淡甜的柠檬水大约含5%的糖，一纸杯（200克）中就含能量40千卡，如果喝两杯，就相当于吃1/4碗米饭，所以，小微无论喝多少纯柠檬水也不会减重，更别提加糖或蜂蜜的柠檬水了。

未证实的偏方
——不具有科学性

除了“教你怎么吃变白”之类美容瘦身内容外，还有所谓的“糖尿病奇方”、“神奇的民间秘方”、“中医养生八大奇方”。张先生的父亲患脑血栓，他在微信朋友圈里看到一小帖子说，取一个半柠檬、两大块姜、三瓣蒜和一小瓶苹果醋，将蒜头、姜去皮切小片榨汁，再加入柠檬汁与苹果醋放入瓦罐，大火烧开，小火慢煮后，将汁液放入冰箱冷藏，每天早饭前空腹服用一汤匙，可以清理血栓，再严重的堵塞

30岁的小薇在微信影响下，成了养生秘笈的铁杆粉丝。听说柠檬水能抗癌减肥，她就天天只喝柠檬水，期待自己在柠檬的帮助下成功瘦身；在朋友圈看到“苹果早上吃是金、中午吃是银、晚上吃便是砒霜”就很后怕，因为以前为减肥她曾经不吃晚饭，只吃苹果；听说死于酸性、活在碱性，原本“肉食动物”的她，刻意减少吃肉，多吃蔬菜。而在她周围，喜欢转发微信养生帖的同事也不在少数，一看到类似“空腹不能喝牛奶”，“来例假不能吃芒果，否则会得子宫肌瘤”的帖子以及“教你怎么吃变白”等美容瘦身方面的帖子，同事都会向朋友圈转发。

随着人们生活质量的提高，人们关注健康，更在吃、穿、用等方面有着越来越强的养生意识。如今，在微信朋友圈内，一些“养生秘诀”在疯传。这些养生内容究竟靠不靠谱？解放军第302医院营养科专家宋添添将其分门别类，逐一分析真伪。

都能疏通。事实是，苹果醋中含的醋酸的确可以起到软化血管、增加血管弹性的作用，对于血管硬化有一定的防治效果，但仅仅能够在一定时间、一定程度上缓解疾病的症状，并不能起到根本的治疗效果。

捏造功效
——博取眼球

宋添添说，不少微信公众号为提高点击率而不断找寻一些奇效、有新意的“养生秘诀”。比如雾霾天在朋友圈经常看到“古人滋阴润肺、助肝排毒的食疗方”。古代又没有雾霾天，古人也不可能做过相关的研究，这些说法听起来多么荒唐可笑。但只要和“抗雾霾”挂起钩来，这类文章就会特别吸引眼球。前面提到的关于酸碱体质的帖子，也被证实没有科学依据，无论一个人是健康还是有病，他的体液和血液PH值都在7.35至7.45之间。

归根结底，老百姓想要了解养生知识是件好事，但对于微信上的所谓“养生”知识，抱着娱乐心态看看就罢了，深信不疑、照本宣科是万万使不得的。对于没有注明出处的健康养生信息尤其不要相信，更不要去尝试。对于一些食用偏方，应先向专业医生咨询后再服用。如果想获取养生知识，应尽量通过正规渠道获取，可以收看电视上一些专家节目，或关注一些知名营养专家的书籍、微信等。要知道，养生取决于生活习惯、身体锻炼等多方面的合理均衡，与其动手手指转载微信上的“养生奇文”，真不如心情舒畅、多锻炼身体来得实在。

宋添添提醒说，微信朋友圈中的健康帖，其宣传的各种知识并不可全信，特别是意在宣传某一种保健品或药物的帖子，更要谨慎对待，切不可按照这些“偏方”擅自为自己开药方，以免延误病情。

（据《人民日报·海外版》）



欢迎在《时尚消费》刊登酒水、餐饮、茶楼广告

咨询电话：8599376 13839412578 13839451901 15036819999 13592220015

读《时尚消费》 品美酒佳肴

