

想瘦,吃药还是喝茶?

了解你正在吃的减肥产品



统计数字表明,我国有近 7000 万人受到肥胖病的困扰,减肥产品年产值将近 100 亿元人民币。近年来,随着减肥热的兴起,减肥品市场也在不断升温,西药减肥药和各种中药减肥茶正受到越来越多爱美人士的关注。

»成分比拼

药和茶平分天下

记者从采访中获悉,目前市场上常见的减肥药有四川太极制药的曲美、上海罗氏制药有限公司的塞尼可和江苏长澳医药生产的澳曲轻,这 3 种减肥药均是经过国家审批的具有药品批准文号的,其中曲美和澳曲轻的主要成分是盐酸西布曲明,而塞尼可的主要成分是奥利司他。南医大二附院内分泌科主任医师缪珩博士告诉记者,西布曲明是一种食欲抑制剂,主要作用于中枢神经系统。奥利司他主要是胃肠道的脂肪酶抑制剂,主要是胃脂肪酶和胰脂肪酶的抑制剂,减少脂肪在肠道的吸收从而用于减肥。国内正规的西布曲明药品均为处方药,按照规定均需要处方才能购买。

喝茶是我们的传统习惯,减肥瘦身茶成为很多想瘦身减肥人士的佳品。南京金陵大药房负责采购的伏小姐对记者说,减肥茶常见的品牌有:北京瑞普乐商贸有限公司碧生源减肥茶、广东大印象保健品有限公司大印象减肥茶以及 9 快 9 减肥茶等,这些都属于保健食品。减肥茶的成分主要为茶叶(一般是绿茶、乌龙茶两大茶系)、决明子、山楂和荷叶。

此外膳食纤维类减肥产品如泰尔的膳通、维亭等在零售市场也较为活跃,膳通是以大豆纤维、芦荟全叶冻干粉、几丁聚糖、维生素 C、维生素 E、β – 胡萝卜素、葡萄糖酸锌为主要原料制成的保健食品,具有美容(祛痤疮)、改善胃肠道功能(润肠通便)的功能,维亭主要成分则是壳聚糖、苯丙氨酸、吡啶甲酸铬、左旋肉碱、维生素 C、维生素 E、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 B_6、烟酰胺、葡萄糖酸锌、葡萄糖酸亚铁。它具有减肥、美容(祛痤疮)的作用。

»性质分析

减肥产品有不同适用人群

随着初夏的临近,减肥瘦身再次成为爱美女性关注的话题,而市场上琳琅满目的减肥产品也让人难以选择。缪珩主任指出,不论是减肥药、减肥茶还是膳食纤维类减肥产品,都有一定的适应人群和禁忌,减肥产品同时也会有不良反应存在。

西布曲明

适用人群:用于饮食控制和运动不能减轻和控制体重的肥胖症治疗。推荐用于体重指数(BMI)≥30,或≥28 同时伴有其他危险因素如糖尿病、血脂异常等的肥胖症患者。

禁忌人群:1、接受单胺氧化酶抑制剂(MAOI)治疗的患者。2、接受其他中枢性食欲抑制药治疗的患者。3、神经性厌食的患者。4、对西布曲明成分过敏的患者。5、血压不能控制或控制不好的高血压患者。6、有冠心病、心衰、心律失常和中风的患者。7、严重肝、肾功能不全的患者。

不良反应:常见不良反应有口干、厌食、失眠、便秘等。其他发生率≥1%的不良反应有发热、心率增快、血压升高、呼吸困难以及腹泻、胃肠炎等。

奥利司他

适用人群:用于肥胖或体重超重患者(体重指数≥24)的治疗。

禁忌人群:慢性吸收不良综合征、胆汁郁积症及对奥利司他或药物制剂中任何一种成分过敏的患者禁用。

不良反应:常见不良反应为油性斑点,胃肠排气增多,大便紧急感,脂肪(油)性大便,脂肪泻,大便次数增多和大便失禁。

减肥茶

适用人群:超过正常体重及高血脂人群、单纯性肥胖人群

禁忌人群:儿童、孕期和哺乳期妇女。

不良反应:肠胃功能不好者,或者有体寒症状,平时经常拉肚子的话,那么服用了减肥茶后就会有明显的拉肚子的现象。中药减肥茶多性寒,素体虚寒、肠胃虚弱的肥胖者服用过多,会让身体寒气加重。

»特别关注

警惕减肥食品添加三类药

减肥产品分为减肥药品和减肥食品两大类,作为减肥保健食品,按规定不能随意添加药品成分,但是,近年来总有不法企业随意添加,置相关部门的禁令于不顾。

专家介绍,减肥药中的三种违禁成分分别是利尿剂、泻药和食欲抑制剂,利尿剂利用“脱水”来使体重暂时减弱,使用后会对血脂、血糖代谢产生副作用。含有泻药的减肥食品通过腹泻、食欲减退来减轻体重,停止服用后体重会迅速“反弹”。在食品中添加食欲抑制剂,主要作用于神经中枢来抑制食欲,从而起到减肥功效,可造成血压升高、心率加快等。消费者在购买时应当注意。

快报记者 金宁/文
快报记者 施向辉/摄

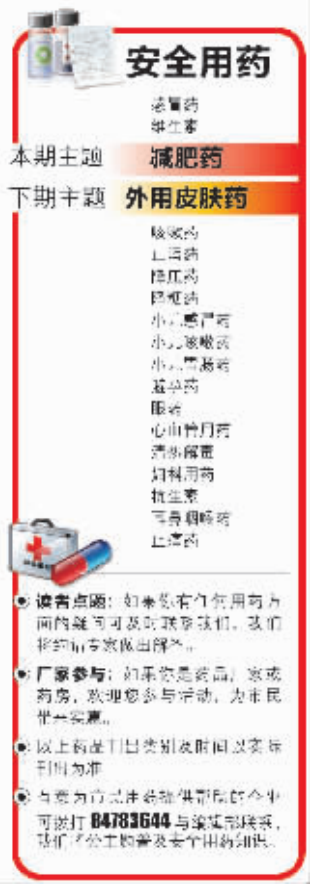
»版面互动

更多美丽瘦身信息详见本期健康彩信,移动用户编写 **KBJK** 发送到 **10658655**,即可免费获得本期**手机版健康周刊!** (通信费、信息费均免)

»特别支持单位

- 江苏省人民医院
- 江苏省中医院
- 南京鼓楼医院
- 南京军区南京总医院
- 东南大学附属中大医院
- 南医大二附院
- 南京市第一医院
- 南京市中医院
- 江苏省中西医结合医院
- 解放军第八一医院
- 解放军第四五四医院
- 江苏省肿瘤医院
- 江苏省口腔医院
- 南京市第二医院
- 南京脑科医院
- 南京市妇幼保健院
- 南京市儿童医院
- 南京市口腔医院
- 南京胸科医院
- 南京市食品药品监督管理局
- 南京市疾病预防控制中心

(排名不分先后)



现代快报 | 健康周刊 快报全科专家团,汇聚三甲医院名医



全科专家团系列之一
关心健康,关注周一现代快报健康周刊