

吃最贵的保健品,熬最晚的夜?

90后养生焦虑推动保健品热销,专家提醒别盲目入“坑”

“褪黑素”“葡萄籽粉”……90后的他们,不仅“保温杯里泡枸杞”,花钱购买保健品时也是毫不心疼,各种胶原蛋白、葡萄籽、维生素产品成了他们的养生必备。

90后养生焦虑推动了保健品的新一波崛起。某电商平台数据显示,今年“6·18”期间,眼部保健类产品销售同比增长4126%。今年“双十一”尽管还未到,众多保健品也早早被加入了90后的购物车。不过,专家们却一再建议,与其跳进保健品的“坑”,不如珍视身体健康,合理膳食,适量运动!

青年报记者 顾金华

心声

“再不养生,我怕随时会猝死”

90后的王倩(化名)感觉“自己再不养生,我怕随时会猝死”。长时间的996工作制,加班、熬夜成了生活常态。整日盯着屏幕上的代码,一坐就是半天,直到腰酸背痛双腿发硬。三年前的一天,王倩突然意识到“身体会被掏空的,必须要吃点保健品了”。

“护眼药、护肝药、维生素……这些都是必需品。”在互联网公司工作,王倩觉得护眼药是一定要买的。听说熬夜伤眼还伤肝,在王倩的购物清单里,护肝药也是“必需品”。加上血橙饮料、维生素片等,她给自己算过一笔账,平均下来每月的保健品支出费用约为2100元,占了总收入的四分之一。

在王倩身边,热衷于保健

品的年轻人如今还真不少。她的同事小盛,同样是一位养生迷,每天必吃一种据说能够抗衰老的葡萄籽粉。小盛告诉记者,她定期从澳洲代购一种葡萄籽粉,这种保健品据说可以“抗氧化、保持年轻”。

除了这群年轻的90后上班族,不少大学生也加入了使用保健品的队伍。1998年出生的小张今年读研一,她每个月也要花好几百元用于保健品的消费。她平时常用的包括胶原蛋白、酵素、葡萄籽等多种保健品。“比方一款胶原蛋白的宣传说,几岁开始使用就能‘冻龄’在几岁。”小张说,她每天坚持服用胶原蛋白,虽然目前还看不出效果,但她觉得长期用肯定会有效果。



焦虑

花钱不心疼? 为健康,也为年轻

每个月花那么多钱在保健品上,为啥? 90后们说,不就是因为自己处于亚健康状态,还有的人说为了“让自己永远年轻”。

“90后运动量还不如爸妈,连发量也快不及了!”一网友自嘲说,虽然年轻,但是自己的体检报告上的数字未必比爸妈的数字来得健康,而保健品则成了他追求健康的方式之一。

哪里年轻了,90后都快30啦! 白领赵强(化名)就是这样一位亚健康的都市人。长时间久坐加上缺乏运动,让他的腰椎很受伤。有时深夜因为腰椎

不适,躺在床上都无法入眠。赵强尝试了各种中医理疗、按摩等方式,还购买了多种保健品,但是效果都不明显。

在赵强身边,处于亚健康状态的90后越来越多,他们除了受颈椎病、黑眼圈等困扰,还有不少人更是受着脱发、失眠的折磨。

90后的养生焦虑,让保健品大热。某电商平台数据显示,今年“6·18”期间,眼部保健类产品销售同比增长4126%。蛋白粉同比增长751%、维生素类产品同比增长387%,其中95后、00后成消费主力,活

跃用户同比增长126%。

在各大电商平台上,防脱发商品、助眠类用品、保健品的成交频繁。让人意外的是,购买这些产品的主力人群正是90后。除了这些,最受90后欢迎的保健品还有这几样:阿胶、枸杞和红枣。除此之外,90后可能额外会花费在一些保健仪器上面,如按摩仪、泡脚桶等。

记者发现,保健产品的售价并不低,一些销量靠前的口服类的营养产品单价均在200元以上,按摩器、泡脚桶等保健仪器,平均售价则在300元以上。

研究

乱吃保健品或引发药物性肝损伤

“保温杯里泡枸杞”也好,花一半的工资去购买保健品也好,90后显然对自己的身体产生了焦虑。然而,保健品市场依旧存在一些乱象,比如产品本身存在的质量问题,再加上一些商家善于把握商机,精于制造养生焦虑,让不少年轻人掉进了保健品的“坑”。

据报道,曾经在网上火爆一时的褪黑素,宣称有“延

缓衰老、改善睡眠”的作用,但长期大剂量服用会造成低体温、释放过多泌乳激素导致不孕等。

去年,沪上科研机构发布的一项重要成果显示:我国药物性肝损高于西方国家。

该项回顾性流行病学研究共纳入了中国内地308家医院的25927例药物性肝损伤患者。研究显示,在我国引起肝

损伤的最主要药物为各类保健品和传统中药(占26.81%)、抗结核药(占21.99%)、抗肿瘤药或免疫调整剂(占8.34%)。研究发现,13%的患者为慢性药物性肝损伤。23.38%的患者在发生DILI时合并有病毒性肝炎、脂肪肝等基础肝病,而这些患者的肝损伤更为严重,而且,发生肝衰竭和导致死亡的风险更大。

专家说

与其迷恋养生 不如注重健康生活方式

快节奏的生活方式,让不少年轻人一边透支着身体健康,一边寄托希望于保健品,依赖保健品真的会起到保健的作用吗? 不少专家表示,保健品、保健仪器只能起到一定的辅助作用。但是,生活不规律,天天熬夜,吃再多保健品恐怕也吃不出健康。

年纪轻,工作压力很大,长期不运动,可以吃一些保健品,还是有帮助。不过,适当运动最好,足够的睡眠和适当的运动是最好的保健。

“不上班时,瘫在床上不想动,熬夜玩手机、打游戏、吃外卖……”“这届年轻人不仅不爱锻炼,连体检报告都不敢看”这类话题的热议,也让90后们更多地意识到自己的问题。更有网友一针见血:算算你每天抱着手机玩社交软件的时间、打游戏的时间、看小说的时间! 别再为自己的懒惰找理由了好吗?

这些年,屡屡有年轻人猝死的新闻报道给90后敲响了

警钟。上海远大心胸医院主任医师宋贺表示,很多年轻人仗着自己身体素质好,不太在意疾病信号,身体难受也不会立即就医,而一旦出现恶性病因,往往猝不及防。他建议说,“比如有空时去公园走一走,久坐之后可以起身伸伸懒腰、看看窗外……毕竟生命在于运动。”

“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡和工作劳逸结合,甚至可以画画养花,才能真正保持年轻态。”宋贺主任医师建议,与其跳进保健品的坑,不如珍视身体健康;与其迷恋养生,不如注重健康的生活方式。

对于食品和保健食品,市药监部门也一再提醒,科学、理性看待食品、保健食品广告和宣传,切记:只要声称疾病预防、治疗功能的,肯定纯忽悠;保健食品广告中没声明“本品不能代替药物”的,也是有猫腻;另外,那些以销售产品为目的的知识讲座和专家报告等活动,就不要盲目参加了。