

增强免疫力、防脱发、护眼、助眠……如今,市面上售卖的功能性软糖听起来好像“无所不能”——

吃颗软糖,就能养生吗

本报记者 李婉秋 摄影报道

近期,家住沧州市区的刘女士给孩子买了一款助消化的功能性软糖。吃了一段时间后,她发现孩子的积食现象并未改善。

益生菌软糖、美容护甲护发软糖、褪黑素软糖……如今,各种功能性软糖受到不少人青睐。记者采访中了解到,一些号称功能性的软糖连保健品都称不上,更无法缓解和治疗身体的不适症状。

“同功效”软糖成了药物“平替”

前段时间,市民刘女士的8岁女儿妍妍肠胃出现不适。刘女士带着妍妍到医院检查发现,孩子是积食了。医生为妍妍开了一些鸡内金散,需冲水后服用。由于这种药味道不好闻,妍妍总说她喝不下去。

后来,刘女士在网上看到一款名为鸡内金软糖的产品。商家称这款软糖添加了鸡内金成分,不仅味道好还可有效缓解宝宝积食、腹胀等症状,每次吃两颗,每日服用3次即可。刘女士便为女儿买了1瓶这款宣称功效和鸡内金散差不多的软糖。

收到货后,刘女士看到鸡内金软糖是深红色的。她尝了一颗,觉得味道酸酸甜甜的,口感很不错,便按照说明书要求给妍妍每天服用。从这以后,妍妍每天都会主动要“糖”吃。吃完一瓶后,刘女士发现妍妍还是像以前一样出现消化不良的情况。

刘女士仔细看了成分表发现,鸡内金提取物在所有成分中排名很靠后,仅占总含量的百分



之一。有的家长在商品下方留言称,孩子吃过,不仅没有治好积食,脾胃功能反倒变得更差了。

记者采访发现,像刘女士这样盲目购买功能性软糖的市民不少。家住运河区的李女士在直播间买过叶黄素蓝莓软糖。卖家声称这款软糖有明目、缓解视疲劳等功效,适合老人、久用电脑等人群服用。李女士听后很心动,便一口气买了3瓶。

李女士收到这种软糖并吃了一段时间后,发现功效并没有商家宣传得那么好。令李女士想不到的是,产品信息中标明产品类型是糖果。“我一直以为我买的是保健品,没想到花了100多元买了一堆糖果。”李女士有些

无奈地说。

口感佳,便携带 功能性软糖受“宠”

“吃富含胶原蛋白的软糖,对皮肤很好。”市民小林告诉记者,她的养生秘诀是食用功能性软糖。软糖已经成了她随身携带的“美容小助手”。

功能性软糖走红后还催生出另一个问题,因其口感太好,一些人将它们当成糖吃。“相较于吃传统的维生素药片,吃功能性软糖成了一种享受。”市民小王说,她现在已经把这种功能性软糖当成了零食。

小王告诉记者,她身边许多

人的心态从“不得不服用”变成了“忍不住多吃”,将吃软糖视为一种享受。

记者在各大电商平台搜索“功能性软糖”发现,除成人可食用的功能性软糖外,还有专门供儿童食用的功能性软糖。

各种品牌的各式功能性软糖令人眼花缭乱。如益生菌软糖、美容护甲护发软糖、褪黑素软糖等数不胜数。其中,不少软糖的包装新颖,外形还被制成爱心、小动物等可爱造型。一颗颗晶莹剔透的软糖看起来令人颇有食欲,也因此捕获了很多人的心。

不少短视频平台的主播也在直播间里宣传各种功能性软糖的“功效”。气色差、睡眠不好、

便秘、缺乏维生素……仿佛没有功能性软糖解决不了的问题。

记者在一款月销两万多单的补铁补血软糖评论区中看到,不少买家留言说这种软糖Q弹有嚼劲儿且甜甜的,口感很好,孩子和大人都喜欢吃。

在记者的要求下,这家店的客服人员为记者出示了成分表。记者看到,这种软糖配料中,成分排名靠前的分别是麦芽糖醇液、木糖醇、红枣浓缩汁、红枣原浆、果胶等,血红素铁仅排在第12位。

医生: 不要盲目跟风

一些市民提出质疑:功能性软糖究竟是保健品还是普通食品?它能养生吗?

市人民医院营养科主任李研研告诉记者,不少市民购买功能性食品时,往往缺乏足够的营养学知识,容易盲目跟风。

据了解,国家有关部门批准的保健食品有专属的“蓝帽子”标识。一些添加各种营养素的软糖、果冻等食品没有“蓝帽子”标识,只能算是“功能性食品”,并非“保健品”。一些功能性软糖可能含有某些营养素,但它不是人体补充这些营养素的良好来源。另外,市民在食用功能性软糖前必须查看成分表,不能盲目食用,否则有一定风险。

“其实,注意饮食搭配就可以摄取到自身所需要的营养成分。如果市民需补充一些营养素,可咨询专业医生后再服用药品或营养素。”李研研说。

任丘教师王文亮 展出112张老照片记录支教生活

本报讯(记者 姚连红)近日,任丘教师王文亮“我的学生我的班”摄影作品正式开展,引来众多市民围观。112张老照片记录了王文亮前些年在乡村学校的支教生活。

47岁的王文亮是任丘市北辛庄中学的一名美术老师。2013年9月,他主动报名到献县西城

乡蔡西海尔希望小学支教。在这里,他从一名美术老师变成全科老师,吃住都在学校,与三年级2班的20多名学生度过了快乐充实的一年。

王文亮喜欢摄影。闲暇时,他拍下孩子们在教室学习,在操场上跳皮筋、追逐打闹的场景。一年支教生活结束后,王文亮回到任

丘。每次翻看照片,看到孩子们纯真无邪的笑脸,他总是怀念起和孩子们朝夕相处的日子。

前不久,王文亮在朋友的建议下,从拍摄的2000多张照片中,精心挑选出112张进行展览。这场名为“我的学生我的班”的摄影展在任丘一家商场开展后,引来众多居民观展。

运河区迎宾路社区 志愿者教孩子做漆扇

本报讯(记者 崔春梅 通讯员 刘玉佩)近日,运河区迎宾路社区新时代文明实践站邀请志愿者组织孩子们做漆扇,让他们体验非遗的魅力。

活动中,志愿者向孩子们介绍了漆扇的渊源、制作流程和技术要点。在老师的指导下,孩子们将认真挑选的漆液

滴入水中并轻轻搅拌。看到漆液在水面上形成流动的花纹后,孩子们再将白色扇面沉入水中。流动的漆液停留在扇面上,形成各色图案,一把把独一无二、精美漆扇就做成了。

迎宾路社区负责人赵玉柱表示,社区会继续举办此类活动,培养孩子们的动手能力。



近日,新华区祁孟庄社区组织辖区退役军人开展“退伍不褪色,重温军旅情”活动。路冬晔 摄

运动出汗后大口吃冰棍 20岁小伙患上“冰淇淋头痛”

本报讯(记者 马晓彤)近日,家住沧州市区的20岁小伙李辉(化名)运动出汗后,猛吃了几口冰棍,结果患上“冰淇淋头痛”。

前几天,李辉和朋友在沧州市区的西体育场打球。当天天气炎热,气温较高,李辉打完球后出了一身汗。他在体育场附近买了一个冰棍,两三口就吃完了。吃下去的瞬间,他感觉特别凉爽。紧接着,他的额头突然剧烈疼痛,脑袋像冻住了一样。

不一会儿,李辉头痛的感觉减轻了不少。到了晚上,他感觉太

阳穴时不时“跳着疼”。第二天,李辉感觉还是头痛,便到医院就诊。医生检查后告诉他,他在天气炎热大量出汗的情况下,猛吃冰棍,造成了“冰淇淋头痛”。服用止痛药后,李辉情况有所好转。

沧州中西医结合医院脑病三科副主任单永琳告诉记者,在天气炎热的时候,因为吃冷饮造成头痛的患者很多见。这段时间,有不少患者到医院咨询。“‘冰淇淋头痛’与快速食用冰冷食物有关,是在摄入冰冷食物后立即出现的头痛。头痛部位一般在前额、双

侧太阳穴,症状一般为头部有尖锐的刺痛感或者大脑冰冻感,停止进食寒冷食物后头痛会缓解。”“冰淇淋头痛”多发于年轻人,既往有“偏头痛”“紧张型头痛”病史的人更容易出现。

单永琳提醒市民,吃冷饮时不能太急,不能狼吞虎咽,不要把冷饮直接吞到口腔后部,宜采取小口慢咽的方式。如果出现头痛症状,应立即停止继续进食,尝试用舌头紧贴上颚。如果患者症状长时间不能缓解或反复发作,应立即就医。