

# 谨防代餐粉减了体重丢了健康

相关部门应围绕“代餐食品”尽快出台相应的生产和管理标准,消费者也要理性对待,不能过于依赖。“代餐食品”终究不能拿来一直当饭吃。想要减肥,还是需要通过有氧运动,再加上适当的饮食控制才行。



□苑广阔

代餐食品因迎合了当下一些女性崇尚减肥变美的消费心理,一时间风靡市场。而近段时间以来,一些关于“代餐食品当饭吃,导致身体健康出现问题”的案例被媒体频频曝光,再次引发了公众对于代餐产品市场鱼龙混杂、标准不一、过分宣传等问题的担忧。(6月27日《工人日报》)

所谓代餐食品,顾名思义,就是代替正餐的食物。一些代餐粉打出“不用挨饿、不用

运动,也能轻松减肥”的广告语,对于那些既想减肥,又没有耐力节食和运动的人来说,无疑具有极大的诱惑力。很多代餐食品因添加的物质具有强烈饱腹感,消费者食用后就减少了其他食物的摄入,但如果只看到减肥的效果,而忽视了其背后的副作用,则有可能在减体重的同时,也会丢了健康,得不偿失。

近年来随着代餐食品的流行,越来越多的消费者反映食用代餐食品后,身体出现异常状况,比如经常会感觉疲乏、注意力不集中,出现内分泌失调、营养不良、贫血等症状。有些人在停用后体重出现迅速反弹,更有甚至出现轻度厌食。之所以出现这种情况,是因为很多代餐食品的营养元素含量不均衡,维生素、矿物质等非常有限,无法满足人体正常需要,长时间食用会给健康带来不良影响。

代餐食品的概念是从国外传入国内的,但在很多国家,减肥用代餐粉属于特殊医疗食品的范畴,必须是中度或严重肥胖者在医

生或营养师监督指导下才能使用。而在国内,代餐食品往往未被当做特殊医疗食品对待。而且因缺乏相关标准认定和严格的市场监管,导致不少代餐食品不同程度地存在具体成分不明确、用量无明确标准等问题。在这种鱼龙混杂、泥沙俱下的背景下,消费者的安全和权益难有保障。

代餐食品不是不能生产和食用,但为了消费者的健康和权益考虑,也为了这一行业的长远和健康发展,至少要做好两个方面的工作:其一,相关部门应围绕代餐食品尽快出台相应的生产和管理标准,比如什么东西能添加、什么东西不能添加,每天食用不能超过多少量等;其二,消费者要理性对待,不能过于依赖。过度肥胖是一种病,追求健康和美丽没有错,但不能走火入魔,代餐食品终究不能拿来一直当饭吃。想要减肥,还是需要通过有氧运动,再加上适当的饮食控制,这样才能有效瘦得健康、瘦得安全。

## 巷议

### 豪华公厕“先建后拆”岂止是浪费了钱

最近,有居民反映,位于郑州市高新区科学大道与西四环交叉口附近的一座公共厕所,投入近20万元由简易公厕改造成了豪华公厕,然而改造完成后重新开放没多久,就因为修路的原因要面临拆除。(6月27日央广网)

在这起豪华公厕“先建后拆”事件中,问题不止是浪费钱,还涉及城市规划之间相互打架,负责公厕改造的当地市政部门说,在对公厕改造时,道路规划还没形成,可实际情况却是早在公厕进行改造的前一年,规划部门就已公布了道路规划方案。难道市政部门全然不知晓?究竟是各部门各自为政,还是像群众质疑的那样,可能存在的骗取拆迁资金?有关部门应该进行彻查,并公之于众。还应追究相关当事人的责任,只有板子打痛了,才能不让此类闹剧再次上演,才能不让纳税人的血汗白白流逝。 夏鹏飞

## 对“教科书式老赖”不予谅解彰显道义

### 今日谈

□吴元中

6月27日上午,唐山“教科书式耍赖”涉嫌交通肇事罪一案在唐山市丰润区法院开庭审理,并当庭宣判,黄淑芬被判处有期徒刑8个月。(6月27日《北京青年报》)

尽管黄淑芬表示上诉,判决还没生效,但相信她会得到应有惩罚。26日受害人赵香斌的儿子赵勇接受媒体采访时也表示,“希望黄淑芬受到法律的制裁和惩罚,为过世的父亲、遭遇不幸的自己和家人讨一个公道。”并称,法院工作人员问过他是否谅解。“如果签署了谅解书,她可能会减轻处罚,也许我们会尽快得到赔偿,但我这是拿我父亲的生命换取赔偿款,所以不能妥协,(黄淑芬)要为自己做的事负起责任。”

肇事者黄淑芬确实应当为她的所作所为负责。3年前,她把赵勇父亲撞成植物人,不仅对造成那么严重的后果没有表现出一点内疚,不支付医药费,并且在法院作出赔偿判决后仍不支付。当赵勇找到她询问赔偿一事时,她竟然说:“判几年也中,咋地都中,反正我判几年,最起码这点钱我不还了。”即使坐牢也不还钱,真是“教科书式老赖”!

黄淑芬不仅对赵勇父亲造成了伤害。因祸从天降,赵勇一边整天跑医院,一边在黄淑芬不付医药费的情况下到处筹钱为父亲治疗,最终无法两全而失去工作,并卖掉了家中的房子,还欠下很多债。黄淑芬自己却在买新车,为女儿买房子,这不应获得谅解。更重要的是,该案并不是对黄淑芬拒不履行判决的追责,而是对其涉嫌交通肇事罪进行追责,案件中的受害人并不是赵勇与他母亲,而是他死去的父亲。赵勇不仅在父亲出事后果充分尽到了做儿子的义务,在对待黄淑芬希望获取谅解、“拿钱换取轻判”的交易问题上,也表现得大义凛然,让人看到了一种道义。

■观察家

## “交管局涉嫌垄断”带来多重警示

□萧然

国家市场监督管理总局6月27日发布通报称,北京市交管局在交通违法罚款管理中未经公开竞争性程序指定工商银行作为罚款唯一代收银行、线下交纳罚款只能通过工行卡办理等行为,涉嫌滥用行政权力排除、限制竞争,违反《反垄断法》规定,并责令北京市交管局尽快整改到位。(6月27日《新京报》)

根据国家十张监督总局的调查,1995年,北京市交管局未经公开招投标等竞争性程序,与工商银行北京市分行签署委托协议,并发布相关通告和通知。在《招标投标法》和《反垄断法》相继实施后,也未依法依规进行调整。其次,线下交纳罚款只能通过工行卡办理。此外,未向社会公示不再强制将牡丹交通卡作为驾驶人信息卡使用。2015年,按照公安部要求,北京市交管局不再强制将牡丹交通卡作为驾驶人信息卡使用,内部发文要求停止对未携带信息卡违法行为

实施处罚,但未对社会公示此消息。

综合来看,北京市交管局的相关做法,排除、限制了其他具有合格资质和服务能力的银行参与交通违章罚款代收业务竞争,涉嫌违反《反垄断法》规定。而北京市交管局也表示,将接受国家市场监督管理总局对于整改措施落实情况的监督,并在今后严格遵守各项法律法规。

可以说,这一事件具有多重警示意义。其一,公平竞争是市场经济的基本原则,是市场机制高效运行的重要基础。《反垄断法》明确规定,行政机关和法律、法规授权的具有管理公共事务职能的组织不得滥用行政权力排除、限制竞争。必须与时俱进,严格执行法律法规,不能抱着“老黄历”不放手。其二,要做好政务公开,对于那些已经废止的老办法、老规矩,就应该对社会公示,做好宣传和说明工作,不能光自己清楚,而让群众蒙在鼓里。其三,应提升服务意识,加强自我审查,积极引导新技术、新方法,提供更多便民利民措施。

### 电商退货收费不能超出实际运费

消费者宋先生日前在网易严选电商网站上购买了一款价值万元的按摩椅,商品标注“30天无忧退货”,他在还未收到货时就因个人原因申请退货,却被要求支付712元的运费和400元的翻新“包材费”。宋先生表示,写明了30天无忧退货商品,消费者根本没碰商品,退货就收1112元,觉得自己被骗了。(6月27日中新网)

电商平台、卖家向选择无理由退货的买家收取一定的退货运费,这是合法的,有法律依据。《消费者权益保护法》《网络交易管理办法》都规定,退回商品的运费由消费者承担;经营者和消费者另有约定的,按照约定。但是,买家需要承担的无理由退货运费,应当仅限于退货实际花费的运费,也就是我们常说的成本价,不能额外加价,电商平台、卖家不能把退货运费当生意来做。 何勇



本报地址  
青岛市南京路110号

邮编  
266071

传真(0532)  
80889000

半岛一号通  
96663

报纸广告(0532)  
80889888

半岛互动平台



半岛客户端



半岛都市报官方微信  
bandaobao



半岛都市报官方微博  
weibo.com/bdnews



半岛V视小程序



老街角



半岛小螺号配送  
xiaoluohaopeisong