

“孕育活泼男宝”“溶解身体结石”“预防癌症”“强化免疫细胞”……

# 碱性食品，“真有效”还是“真忽悠”

据报道，近日美国“人体酸碱体质理论”之父罗伯特·欧·杨因使用该疗法延误病人治疗被判处巨额赔偿金。但在国内一些电商平台上，所谓“碱性食品”仍然大行其道，标榜其产品具有“转化碱性体质，孕育活泼男宝”“溶解身体结石”“预防癌症”“强化免疫细胞”等功效。“碱性食品”到底是“真有效”还是“真忽悠”？记者进行了调查。

## 号称有“孕育男宝”功效

记者在淘宝网上用“碱性食品”等关键词进行搜索，弹出的各类食品和保健品多达100页，一些产品月销量超过1000件。

不少碱性食品和保健品采用相似的宣传手法：首先将“精神不振”“减脂无果”“痛风”“亚健康”等健康问题与“酸性体质”相关联。进而强调其产品是碱性或强碱性食品，能够帮助消费者快速恢复“酸碱平衡”，具有癌症预防、结石预防、肝脏强化等数十种功效。

一款名为海洋力量的碱性胶囊更声称，其功效能“转化碱性体质，孕育活泼男宝”，其原理为“当女方为碱性体质时，Y染色体精子的竞争力将大大增强”，而产品成分仅为“全墨角藻”“螺旋藻”“小球藻”。

复旦大学附属妇产科医院院长徐从剑表示，自己从未听过服用碱性食品能够有助于“生男孩”的医学论证。

不仅如此，这些碱性食品价格不菲，成分也并不稀奇：一款名为“青梅精”的产品450克售价近2000元，原料仅为梅肉；一罐原料为小麦草的300克酸碱平衡瘦身粉卖到了539元；原料为



新华社发

低聚果糖、西兰花粉、芦笋粉的“碱康素”75克标价为680元……

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示，一些标榜碱性的食品和保健品并没有宣传中那么神奇。“很多产品成分在日常饮食中随处可见，并不需要花成百上千元购买。”

## “人的体质并无酸碱之分”

多位专家表示，人的身体并无酸碱体质一说，服用碱性食品也并不能改变人体的酸碱值。

“人身体各部位的体液酸碱度就不一样，比如胃液是酸性的，血液是弱碱

性的，小肠内的环境也是弱碱性的，不能一概而论。”范志红说。

北京协和医院临床营养科副主任陈伟也表示，医学上并不存在酸碱体质一说。不属于临床疾病的正常人血液的酸碱度相对恒定，PH值一般在7.35至7.45，偏离一点都属于不正常。

“人体对身体的酸碱度非常敏感，血液PH值偏酸0.1就被称为酸中毒。酸中毒是一种急症，常常因为糖尿病、呼吸受限、乳酸中毒引发，往往会危及生命，那时吃多少碱性食品都没用，必须到医院进行救治。”他说。

但从化学角度上看，食物本身确实有酸碱之分。陈伟补充说，酸碱并非味觉上的区分，而是食物被身体代谢或燃

烧后留下的一些灰分，就好比柴火燃烧完后，留下一些灰渣。灰分的酸碱值才是人们常说的划分酸碱性的标准。

武汉大学人民医院中医科主任医生宋恩峰告诉记者，“中医领域也不存在酸碱概念”，中医体质学说主要是根据中医学阴阳五行等划分人的体质，并不存在酸碱的划分法。

## 养生保健需科学态度和精神

在陈伟眼中，酸碱体质理论之所以能有一定市场，是因为人们有意无意混淆了一些概念：呈碱性食物大多是植物类的，有人则认为这样的膳食结构更有助于防止慢性疾病。

“但事实并非如此，如果只是为了追求碱性体质，天天吃小苏打就够了，但人们并不会因此获得健康。”陈伟建议，日常饮食无论是所谓酸性还是碱性食品，都应该多元化搭配，平衡膳食。“无论是只吃碱性食物，或是只吃酸性食物都不科学。”

范志红关注“碱性食品”问题多年，见过不少虚假宣传的碱性食品，也有人为购买碱性食品花费高价。

她提醒说，一些商家利用消费者对疾病的恐惧心理，以一种貌似合理的宣传方式建立起疾病和酸碱体质的相关性，试图给消费者洗脑，进而推销自己的产品。

在她看来，人们对健康生活的追求可以理解，但切勿盲目相信一些错误养生理论。“养生保健也需要有科学态度，除了膳食外，心理健康、良好生活习惯、适量运动都是必不可少的。”

据新华社

## 冲击 国内以至党内遭遇不小压力 特雷莎·梅首相职位面临威胁

英国与欧洲联盟达成“脱欧”协议草案至今，特雷莎·梅在国内以至党内遭遇不小压力，首相职位面临威胁。

### 7人有意争夺首相职位

自从14日特雷莎·梅提出英国脱欧的协议草案后，有两名内阁成员辞职，并且遭到了来自各党派立法者的广泛反对。英国媒体18日报道，执政党保守党多名重量级人物虎视眈眈，正在积极备战。

英国《星期日泰晤士报》报道，已有超过20名保守党议员要求特雷莎·梅“下课”。依据保守党规章，发起对党首的不信任投票需要得到至少15%保守党下议员、即至少48人支持。

随着特雷莎·梅的党内领导地位以至首相职位面临危机，保守党内多名重量级人物显露“接班”意向。按这篇报道的说法，有意争夺首相职位的主要有7人，正在分别积极筹备。

这些人分别是国际发展大臣彭妮·莫当特、前“脱欧”事务大臣多米尼克·拉布、拉布的前任戴维·戴维斯、前外交大臣鲍里斯·约翰逊、现任外交大臣杰里米·亨特、内政大臣赛义德·维德以及刚上任的就业与养老金大臣安伯·拉德。

### “脱欧”协议草案引争议

拉布因为不满“脱欧”协议草案而在15日辞职。《星期日泰晤士报》18日援引拉布的话报道，他认定，特雷莎·梅不应屈从于欧盟的“勒索和欺凌”，而理应以强硬姿态应对欧盟的“恶势力”。

拉布说，如果由他主导英国与欧盟的谈判，英国不会像现在这样“自己吓唬自己”。按他的说法，与其遭受欧盟“掠夺”，不如直接离开谈判桌。

保守党另一些成员虽然大体支持“脱欧”协议草案，但认为仍有改进余地。英国议会下院领袖安德烈娅·利德索姆17日接受英国广播公司采访时说：“我认为草案一些条款仍有可能改进，希望我在这方面能够提供帮助。”

面对多方压力，特雷莎·梅18日在《星期日太阳报》发表文章，为已经与欧盟达成的协议草案辩护。她写道：“我们不可能有其他替代方案，不存在可以与欧盟达成一致的其他方式。”

她警告，如果这份协议草案无法在英国议会通过，一切将回到原点；那将意味着更大分歧、更多不确定性，将辜负英国民众对政府的托付。

据新华社等

## 转机 朝鲜与美国的无核化谈判陷入停滞 金正恩仍可能年内回访韩国

韩国统一部19日说，尽管朝鲜与美国的无核化谈判陷入停滞，朝鲜最高领导人金正恩仍可能按照约定，今年年底前访问韩国首都首尔。

### 准备接待回访

统一部发言人白泰铉19日在例行记者会上说，尽管朝美无核化谈判陷入停滞，金正恩仍有可能年内访问首尔。

白泰铉告诉媒体记者，韩国将充分准备确保韩朝协议顺利落实，包括年内接待金正恩回访。

韩国总统文在寅今年9月访问朝鲜首都平壤，会晤金正恩。韩国媒体报道，金正恩当时承诺年内访问首尔。文在寅本月初说，金正恩“不久”将访问首尔。

自朝鲜战争1953年停战以来，韩国多名总统曾前往平壤访问，但朝鲜最高领导人从来没有到访首尔。

由于朝美无核化谈判陷入停滞，一些专家猜测金正恩可能推迟回访计划，韩朝主要合作项目可能无法年内启动。

白泰铉说，据他所知，美朝正在磋商高级别会晤日程安排，他无法提供更多细节。按他的说法，相关安排应由美朝两国商定。这一会晤原定8日在美国纽约举行。本月上旬，朝方以行程繁

忙为由通知美方推迟会晤。

### 韩美欲设涉朝工作组

韩国外交部半岛和平交涉本部长李度勋19日启程前往美国首都华盛顿，开始为期三天访问。韩国外交人士说，韩美打算在李度勋访美期间启动涉朝工作组。

工作组韩方首席代表为李度勋，美方首席代表由国务院对朝政策特别代表斯蒂芬·比根出任。白泰铉说，统一部负责韩朝交流合作事务的科长级官员随李度勋一同访美，将加入工作组。

韩国媒体报道，工作组将讨论朝鲜半岛无核化、对朝制裁和韩朝关系等事宜。

朝鲜反对韩美设立涉朝工作组，认为这显现美国欲阻拦北南合作的“险恶用心”。

朝鲜祖国和平统一委员会对韩宣传网站“民族团结网”发表评论：“美国计划设立一个机构直接监控韩朝关系。这是傲慢之举。美国毫无理由干涉韩朝之间事务。”

朝韩原定今年10月下旬联合考察半岛西海岸的京义线铁路，因韩美“意见不同”没有实现。迄今，铁路联合考察尚未完成。

据新华社