

叮咚！您有一份健康減脂消費提示待查收~

02-04-2022 江西省消保委

近期，國內疫情反復，形勢嚴峻複雜，不少愛美人士在居家期間也沒閒著，開啟了新一輪燃燒卡路里計畫。而近年來，市面上也出現了輕食餐、代餐粉、暴汗服等各類網紅減肥神器。但這些減脂產品究竟是“智商稅”還是有科學依據呢？根據 2022 年第一季度江西省 12315 平台資料顯示，“減肥”類產品的投訴及舉報案件中，涉及廣告虛假宣傳問題占比超過半成。江西省消保委提醒廣大消費者，理性看待減脂產品、科學食用、適量鍛煉、切勿相信虛假宣傳。

輕食代餐、科學攝入不過量

科學搭配輕食食材

儘量選擇高纖維全穀物搭配優質生鮮蔬菜、時令水果、優質蛋白以及高品質水產海鮮，注意每項食材的配比。同時，在製作的過程中，要注意保持乾淨衛生，否則會對腸胃帶來危害。

每日輕食攝入不要超過一頓

輕食也有熱量，過量攝入會增加消化系統負擔，引起消化不良，導致肥胖。另外，輕食中主食含量較少，長期食用容易產生營養不均衡等問題，不利於身體健康。

代餐產品不宜長期服用

代餐粉、代餐棒、代餐奶昔等產品，在宣傳過程中經常會出現“月瘦三十斤”“100%刮油減脂”等誇大宣傳的字樣。消費者在選購這些產品時不要輕信，更不要將代餐產品當成神話。代餐產品不可能包含所有的營養物質，長期過量攝入會導致蛋白質不足和鈣磷鐵等微量元素不足，特別是維生素不足，會導致皮膚粗糙和脫髮等問題。

健美塑形、適當運動不過度

理性選擇個性化訂製服務

近年來，各類運動健身類 APP 都紛紛推出了個性化訂製服務，根據使用者性別、年齡、體脂率等資料進行個性化訂製健身計畫和課程，價格由低到高不等，建議廣大消費者根據自身情況理性購買服務。

合理規劃每日運動量

建議廣大消費者在日常運動鍛煉時，要注意運動時長，循序漸進，量力而行，根據自身身體素質規劃運動量，不能過於勞累，否則會使身體機能受損，得不償失。

不要輕信任何減肥神器

健美塑形是一個長期過程，任何宣稱在短期內就能幫助減脂塑形成功的產品，都存在誇大宣傳的嫌疑，廣大消費者要擦亮眼睛，不要被精修的宣傳圖片或視頻迷惑。