

吃竹炭食品能排毒减肥?

专家：竹炭不能被人体吸收 吃多伤肠胃

□本报记者 王 培

夏天是爱美人士减肥的大好时节，而减肥又常常与“排毒养颜”联系在一起。打着排毒养颜、健康美味旗号的竹炭食品在都市白领中悄然流行。

竹炭食品可以减肥?

“听朋友说竹炭食品能排毒养颜，有助于减肥瘦身，我就在网上买了一些竹炭花生、竹炭锅巴之类的零食。”6月14日，家住市区黄河路西段一小区的市民赵女士对记者说，自己平时没事喜欢吃点零食，听朋友这么一说，正好把以前吃的零食换成竹炭食品，边吃还能边减肥。谁知道断断续续吃了快一个月的时间，体重一点都没有变化。

“其实仔细想想，哪有那么

容易就能减肥的，要是这样的话那大家都不需要节食运动了，直接吃零食减肥就行了。”赵女士说。

品种花样多销量不错

记者在某购物网站上输入“竹炭食品”，网页上出现了1000多条相关产品信息，其中包括竹炭花生、竹炭面包、竹炭锅巴等。这些食品中“竹炭花生”占了绝大多数，商品的描述也大多写着“中国台湾进口食品”。从价格上看，一包250g装的竹炭花生，售价从几元到几十元不等，还有一些礼盒装的价格则在几百元甚至上千元。

记者随机点开几个“竹炭花生”的页面，在宝贝描述里的配料一栏中，大多都写着“竹炭粉”，同时，商家基本都称竹炭

食品有吸附体内有害物质、清洁肠道、排毒养颜的功能。不过也有些买家在评论中表示，食用竹炭粉制作的食品后，反而出现肠胃不适、拉肚子的情况。

竹炭吃多了易伤肠胃

那么，竹炭食品是否真的商家宣传的那么神奇的效果吗？长期食用对人体健康有没有影响？记者就此采访了市中心医院营养师营养师邓莹沛。

“竹炭食品指在食物中添加一定量的食用竹炭粉。但需要注意的是，竹炭不是合法食品或者食品添加剂，没有任何营养价值或宣传功效。所谓竹炭能清除肠道垃圾，排毒养颜，是根据竹炭的物理特性联想出来的夸张之词。竹炭根本不是正常人类食物的组成部分。它在体内不能被消

化，不可能进入血液去净化人体代谢所产生的毒素。长期食用任何添加人工色素及人工食用成分的食品都会给身体肝肾功能带来一定损害。竹炭不易消化，吃多了还容易伤肠胃。”邓莹沛说，“在我们平时的饮食中，新鲜卫生的天然食物是最佳选择，良好的心态、规律的生活方式、合理的膳食才是维系健康的最佳方式。市民在平时生活中注意以下几点，可以帮助身体排出毒素。一是每天补水六七次，一次200mL（根据情况适当调整），二是一天一斤蔬菜、半斤水果（特殊病人除外），三是每天走6000步，每周进行三至五次中强度有氧锻炼，四是粗细粮搭配吃，适量摄取高蛋白、高脂肪食物，五是养成每天定时排便的习惯。

出门看天

绿意融融的游园，青翠欲滴、芳草未歇……天气清和的时候，晨练来河堤感受这美景吧。

今明后三天天气

6月15日



多云到晴，
21℃~28℃。

6月16日



晴间多云，
18℃~34℃。

6月17日



晴间多云，
20℃~34℃。

(感谢吴艳萍提供信息)

达芬奇专业美术学校

美术高考、中考强化速成
中小学美术素质培养

13703859422

地址：①源汇区 ②铁东 ③沙北

诺贝尔教育

高考、中考、高中、初中文化课补习，小班或一对一。一线优秀教师任教，针对学生查缺补漏，快速提高。

15839516909 13703859422

中考英语冲刺点绝招

考前辅导两小时
中考净增20分

辅导老师：河南教育报社英语版主编，漯河高中英语名师LEVEL。承诺：英语在80分左右的初三学生，考前只需辅导两小时，中考就可净增20分以上。点招前提前预约。

地址：沙北辽河花园内
电话：13781729530

2016漯河市最具影响力教育培训机构
评选活动开始啦

面对即将到来的暑假，学生和家长们都想利用假期的时间把平时学过的知识再做进一步的提升。眼下，众多参差不齐的培训学校以及铺天盖地的广告宣传，令家长和学生们迷茫无法做出正确选择。为此，**哪家培训机构最受欢迎、哪家教育培训机构最适合自己的孩子**成为了家长们共同话题。

即日起，漯河晚报分类信息推出“2016年漯河市最具影响力教育培训机构评选活动”

咨询电话：13781707655 18236226550

婚介信息

世纪缘

本土专业婚介服务机构

全城寻找

诚心找对象的人

真人真资料

●征婚：女(61674)34岁，离异，1.60米，私企销售，有房，温柔贤惠，善良爱家。寻稳定工作、成熟稳重的男士。电话：2193193

●征婚：男(31849)29岁，无婚史，1.77米，经商，阳光帅气，风趣幽默。寻年龄相当、温柔大方、苗条靓丽的女孩。电话：13523953597

●征婚：女(61672)30岁，短婚未育，1.68米，事业单位在编，肤白靓丽，文静大方。寻人品好、积极向上、有素质的男士。电话：2121213

●征婚：男(31835)27岁，1.72米，本科，有房，国企技术员，风趣幽默。觅苗条靓丽、有素质、有修养的女孩。电话：13383953328

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君 18236226550 朱大丽

工商·资质·财务

房建·公路·市政·水利
通信·电力·消防·机电
装饰·园林·劳务·钢构
装修·通信·电梯·环评

快办营业执照·代理记账

电话：18603951908 3222618
地址：会展中心工商联大厦826室

专业公务员贷款

市区及县级公务员
事业单位、国企人员
利息3厘~9厘
额度20万元~30万元
不用抵押

咨询电话：
18039590090 5679006

新林玉露

爽润甘醇溢清香

蒸青茶 红茶 茶油 茶粉

地址：泰山路南段全聚德饭庄斜对面（新林玉露）
电话：2156077

旺铺租售

厂房仓库出租

银鸽大道东，有厂房仓库对外出租，交通便利，水电齐全，价格面议。

李先生18903959888

出租或转让

沙北舟山路有一二层门面出租或转让，也可以合作（经营中酒店）。

联系电话：15346027917

办公楼出租

位于滨河路370号（滨河路涵洞东路段）有一栋四层办公楼对外整体出租（面积800m²），水电齐全，有独院，价格面议。

联系人：谢先生
电话：13939518388

售门面房

1.昌建外滩一楼营业房174.94m²,欲售490万元；
2.昌建外滩三楼营业房183.06m²,欲售136万元；
3.兰乔圣菲门面房上下层264.7m²,欲售320万元。
以上房屋均已精装,现正营业中。

18939533978

招聘信息

招聘银行职员

工作地点郑州，18岁~26岁应往届大专以上毕业生，男女不限。电话：13069554688

招聘

漯河金伯利钻石诚聘优秀珠宝导购员数名，待遇面议。有意者请联系：2162501 13733966737

百业信息

鱼塘出租

市解放路与南环路交叉口向东一公里有一鱼塘出租，价格面议。联系电话：13044775811

三星智能锁 三星智能马桶盖

13939531451

厂房仓库出租

泰山路与南环交叉口，占地500m²,交通方便，水电齐全，价格优惠。15936635522

中玉房地产经纪公司

房产抵押贷款
月息1分5
手续简单 当天放款
坚持诚信经营 办理快捷高效

2312688 3122333
13938025083

投资咨询

金融信息中心

主要经营房地产抵押贷款业务。现诚聘总经理一名，合作共赢，共创辉煌，欢迎加盟金融信息中心。

联系电话：15303958300

安徽港融投资

大额资金直投；房地产、矿山能源、化工、水电交通、金融、旅游、农牧业、制造加工，在建、扩建工程等项目（缺乏资金）的企业，放款快速，手续简单。高薪聘请全国业务代表

15256051752 李经理
邮箱：3381574159@qq.com

急用钱，请找我！

上班的、有车的、做生意的均可贷，不收任何手续费。15890213739

贷款

公务员、企事业单位人员低至9厘9。13193459865 苏主任

资金紧缺就找我

有房的、有车的、有工作的、有保单的、做生意的均可申请。咨询电话：15539533256

兼职信息

要兼职 要派单 要旅游 找海岩

漯河海岩兼职中心偕3000名人才，为商家提供专业发传单、促销、家教、企业管理和市场营销咨询、人才推荐与培训、装饰装修。漯河畅游天下旅行社，带您畅游天下。另招畅游天下旅行社暨金点子广告传媒兼职营销经理10名。

微信：2505887798 电话：15139518399

保洁服务

洁爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

乐帮家政

工商注册
月嫂 育婴 保姆 保洁 护工 钟点工

5571157 18639995528

信汇装饰 信德保洁公司

承接：家装 工装 室内外石材 园林绿化 装饰材料、洁具及保洁用品销售

15039500115

回收物品

2005年以前的各品牌白酒、药酒、字画。诚信服务，上门回收 吴禹剑 15600389840

汽车租赁

114转 顺利汽车租赁

租赁轿车、面包车、商务车、陪练车及婚庆车。

电话：2129777
2189799 13839510998 13939588683
泰山路烟草宾馆201房间 1513955517

房屋出租

会展中心后边建业壹号城邦二期，精装修，两室两厅，地暖、空调、厨卫用品齐全，阳光书房，欲出租。

联系电话：18539506766 徐女士

家政服务

巾帼月嫂公司

金牌月嫂 育婴师 保姆 护工 保洁

3156865 13939537899

家天下家政公司

工商注册
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训

6666991 15139506611

心理咨询

专业解决青少年问题

博瑞智教育：厌学、网瘾、叛逆、早恋等

泰山路实验中学南 3132277 13323678987

养老服务

漯河健安养老院

环境优美、设施齐全、护理专业、医养结合。漯河人民东路，3515院内。15903955850

好运来婚介

优惠大酬宾6月1日~30日半价

男31无婚史1.80米 本科政法 阳光潇洒 高富帅
男38无婚史1.76米 事业单位 稳重大方 阳光开朗
男52离 婚1.80米 儒雅俊朗 温和善良 自有公司
女28无婚史1.65米 白净可爱 温柔善良 经商
女54丧 偶1.60米 肤白美丽 面相年轻 面容姣好
女60丧 偶1.64米 企业退休 端庄善良 气质好

滨河西路段 5670225 15703950157

网址：www.sjyhjw.com

地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：2193193 2121213

创世纪情缘婚介

(漯河店) CCTV-15套 11:56
CCTV-7套 17:27
全国连锁 品牌婚介
中国婚介行业知名品牌

男，31岁，1.75米，离异，有一女儿随女方，稳重踏实，事业单位上班。觅温柔善良、形象气质好、有爱心的女士。13346862926 QQ：642739137

男，59岁，1.73米，离异，沉稳可靠，铁路系统上班，有一女儿已在外地成家。觅性格温柔、爱干净的女士为伴。18939531265 QQ：2574846676

女，30岁，1.60米，无婚史，本科，甜美靓丽，企业高管。觅年龄合适、顾家有上进心的男士。0395-3380177 QQ：1813038354

女，38岁，1.65米，离异，事业单位上班，条件优越。觅年龄相当、收入稳定或者经商的男士。0395-3372977 QQ：1813038354

地址：市人民路与五一路交叉口西50米南中原银行（三楼）
电话：3380177
QQ:642739137
WWW.YHC.UTT.CC