



玻尿酸可以口服了,靠不靠谱

□郑玥

提到玻尿酸,你脑海里浮现的是高鼻子尖下巴嘟嘟唇的整容脸,还是拿着针准备往脸上扎的医生?也许有人说,是自己用过的玻尿酸面膜。

如果告诉你玻尿酸可以吃了,并且就在饮料零食里,你怎么看?

以后当你走入商店或者打开淘宝想买点零飮料,看到了玻尿酸气泡水、玻尿酸酸奶、巧克力,甚至玻尿酸啤酒,这时候的你会摇摇头心想,“我才不会交智商税”,还是抱着“反正都吃零食了,不如吃健康一点”的心态,将手伸向货架、点击下单呢?

口服美容品是永恒的热点

可口可乐都来凑热闹了。2020年年底,可口可乐在日本推出为皮肤干燥人群研发的茶饮料,含有透明质酸钠。

2021年1月7日,国家卫健委正式批准由某科技股份有限公司申报的透明质酸钠(俗称“玻尿酸”)为新食品原料的请求,准许其在普通食品中添加使用。

批准后三个月的时间内,“可以吃的玻尿酸”已经争先恐后抢占市场,包括玻尿酸气泡水、口服液、软糖等。

接下来零食界“万物皆可玻尿酸”。在政策推出后,1月22日,市场上马上就出现了国内首批玻尿酸食品,包括咀嚼片、软糖、西洋参饮、水光饮、燕窝饮等,甚至还有玻尿酸薯片。

那么让无数爱美者不仅要往脸上怼,还要吃进身体的玻尿酸究竟是什么东西呢?

玻尿酸发现于1934年,哥伦比亚大学的眼科教授卡尔·迈耶在一次实验中从牛眼玻璃体中提取出一种多糖,将其命名为透明质酸(Hyaluronic acid)。

在国家药典里,它被叫做玻璃酸。玻尿酸的叫法则源自一名台湾学者的误译。在人体中,透明质酸钠是一种固有成分,被认为在体内发挥保水、润滑、促进细胞修复等作用。

提到玻尿酸,大众的认知停留在医美整容和外用护肤。其实最初玻尿酸在医疗领域中,应用于各类眼科手术、治疗关节炎和加速伤口愈合等。

后因为玻尿酸1个分子能携带500倍以上的水分子,保湿能力强,就被广泛应用到了美容领域,如面部的填充及各类化妆品中。

如今,技术平民化造福更广大的人群,玻尿酸已经可以轻松口服。不过说起口服美容,玻尿酸是新人。

效果还是谜

不过这些产品的效用一直是一个谜。

在国内,2013年多家胶原蛋白口服液品牌被爆未添加胶原蛋白,央视《焦点访谈》公开质疑胶原蛋白口服产品的有效性,还曝光一些主流品牌的胶原蛋白的成本只有两毛钱1克,算下来一瓶的成本也就4块钱,而产品的销售高达百元。随后口服美容市场陷入低迷。

在国外,口服胶原蛋白曾被认定无效。2011年,胶原蛋白巨头德国嘉利达向欧洲食品安全局(EFSA)申请批准“水解胶原蛋白保持关节健康”的健康声明,被EFSA的科学委员会否决。在EFSA的科学家看来,胶原蛋白被吃下去之后,和其他蛋白质一样,也要被消化系统吸收代谢,根本无法保证其能到达关节。

关于玻尿酸口服的效用,目前还没有定论。有很多认为口服玻尿酸是交“智商税”的观点,和否定口服胶原蛋白一样,认为口服玻尿酸经过强大的消化系统后,无法到达皮肤。

中山大学公共卫生学院营养学系教授、预防医学研究所副所长蒋卓勤认为,玻尿酸并不是人体所需的主要营养成分,通过功能性食品补充的意义并不大,“智商税”概念居多,护肝养胃、美白抗氧化等功效已超出普通食品概念,属于夸大宣传。

不过也有观点说,在欧美日韩市场,已经进行过口服玻尿酸的人体试验,有一定护肤功效。2017年日本东邦大学医疗中心大桥医院发表在NCBI的文献称,其采用了60位志愿者,进行了为期12周的双盲安慰剂实验。实验结果经显微

照片显示,服用玻尿酸组明显皱纹减少,可见皮肤纹样及水润度改变。

至此,如果观察玻尿酸整体的发展脉络,可以看到高端医疗技术到寻常消费市场的清晰逻辑。

最早期发现和提取玻尿酸,使用的是从牛眼、鸡冠中提取玻尿酸的动物组织提取法,成本高、效率低、质量差,无法推广使用。

后来国内外研创出微生物发酵法,提升了玻尿酸的产业化和规模化程度。

到现在,按用途将玻尿酸原料分级,可分为食品级、化妆品级和医药级。食品级和化妆品级技术难度和质量要求较低,医药级最高。

医药级玻尿酸运用于医美主要以注射形式,价格略贵,方式有两种。一种是“水光针”,小分子透明质酸原液注射入真皮层;另一种是玻尿酸隆鼻、垫下巴等,加入交联剂后的玻尿酸变成凝胶状,注射进面部充填塑形。

而随着技术进步,如今化妆品级的玻尿酸价格已降至每公斤几千元到几万元之间。主打玻尿酸的护肤品、面膜等产品也都成为平价商品,摆在了万千爱美人士的化妆台上。

口服玻尿酸原料价格也已经撑得起平价市场,更能为企业有利可图。

从10元的玻尿酸气泡水和玻尿酸企业财报均超过90%的毛利率来看,“保湿圣品”在不远的未来可能随时可得,想要脸蛋水当当的人都可以试试了。

菊花冰糖茶真防“上火”吗

□顾中一

天气越来越热,很多朋友又开始担心“上火”了,各种“败火”的偏方都冒了出来,其中女孩子比较喜欢的一种是冰糖菊花茶。

首先分析一下上火这个概念,它只是民间常用描述一系列现象的词汇,并不是一个疾病,应当根据具体病情的不同加以分析,从而给出对症的干预措施。

有些经验和规律可能是存在的。很多年纪大的人感觉青菜能败火,原因是什么呢?我觉得可能是因为过去冬天物资匮乏,没有什么其他蔬果可供选择,而蔬菜吃少了容易出现各种“上火症状”,比如牙龈出血,吃完唯一的青菜后,这些症状缓解了,因此会觉得它对去火很有用。

人们对种种类似切实存在的现象和规律进行总结,成为应对上火的一套经验。

但现在,当你掌握了科学原理之后,就应当具体分析自己的情况了。

上火具体症状

牙龈出血:如果维生素C缺乏,会使得胶原蛋白合成出现问题,造成牙龈黏膜出血。还有很多人的牙龈出血可能是牙龈炎导致的,还是应该去看口腔科医生,平时也要注意刷牙和定期洗牙等等。有的人吃完甜的水果之后牙龈会发炎、出血,可能和食物残渣使细菌滋生造成的炎症有关。如果吃完后立刻漱口、用牙线就会好很多。

口腔溃疡:有些口腔是口腔溃疡。口腔溃疡和牙龈出血、口角炎、唇疱疹等等是完全不一样的疾病,典型的症状就是嘴里出现了白色的溃疡面,一碰就会很疼。这个病因比较复杂,如果反复发作、长时间不愈合的话,还应当及时就医,排除一些其他的疾病或者用一些激素类的药物,不见得哪一种食物就真能帮助改善,主要是注意休息、等待自愈,食物的效果重点是不去刺激你的伤口。如果非要想试试补充某种营养素,可以试试维生素B₁₂、叶酸。

口角炎:平时爱吃快餐,精制谷物、糖分摄入比较多的人,往往更容易出现嘴角两侧对称性的皮炎,这是因为缺乏维生素B₂造成口角炎,可以通过注意均衡饮食或吃维生素B₂的补充剂来改善。

唇疱疹:嘴唇周围出现的比较小的疱疹,可能是单纯疱疹病毒感染导致的,跟食物没有什么关系,需要及时涂抗病毒的软膏。

长痘:很多人把脸上长痘算作上火的症状,饮食影响最大的是人的血糖水平,高血糖反应的饮食会加剧痤疮,具体的原理是因为人们的血糖升高之后会分泌胰岛素,和雄性激素水平呈正相关。游离的雄性激素水平增加之后,会诱发皮脂分泌,再加上细菌等一系列因素的共同作用,使得痤疮增加。所以先考虑一下是否甜食吃得太多了,最好是把甜食戒掉。

起水泡:有的时候单纯是由于吃的食过于粗糙,划伤了口腔黏膜,或者由于太咸了局部渗透压过高、黏膜脱水诱发不适,警惕注意一下就好。

喉咙痛:另外吃东西时如果突然嗓子疼或难受,得考虑一下是不是对这个食物过敏,比如香瓜、菠萝可能还有一定的活性蛋白酶,敏感的人会感觉到不适。再有酒、麻辣的食物可能也会刺激喉部产生异物感。平时注意温度不要太高,适当地喝水,如果真的过敏的话就不要吃了。另外有的人可能有咽炎,长期都不能缓解的话也是需要就医的。

菊花冰糖到底能不能降火

我们可以去电商平台看一下他们出售的菊花冰糖的情况。按照商家的描述,主要就是冰糖中加了菊花,但菊花的量是很小的,和平时吃蔬菜的摄入量无法相提并论,有效剂量也不可同日而语,主要就是改善了一下茶的颜色和口味。至于冰糖,可以看一下国家标准中有关糖的定义:冰糖是砂糖经过再溶解清净处理重结晶而制成的大颗粒的结晶糖。换言之就是很纯的砂糖而已,没有什么特别的成分,营养价值和普通的白糖没有什么区别!姑娘们,想败火,多喝点水就好,不用加冰糖了。

防上火建议

总而言之,如果怕上火,还是应当多吃蔬菜、水果,少吃甜食和加工食物。饭后及时漱口,每天刷牙、用牙线,注意休息,真有疾病要及时就医。去医院不方便,也可以先在线上问一问正规医院的医生,不要因为迷信花茶耽误病情。

