

# “排毒养颜”的活性炭冰淇淋，你敢吃吗

文、图：今日女报/凤网见习记者 欧阳婷  
通讯员 陈双

炎炎夏日，冰淇淋成了很多人的消暑佳品。近日，一款名为“椰子灰”的冰淇淋风靡各地，更吸引了不少长沙美女的目光——看上去黑黑的冰淇淋，不是巧克力，也不是墨鱼汁，厂家宣称是全国首创，“用烧焦的椰子壳灰，混合活性炭制作而成”，让人在享受美味的同时，还有“养颜、排毒”的功能。

众所周知，有净化空气作用的活性炭通常被用于异味浓重的新房新车，如今吃进肚子是否也能清洁肠道呢？今天，就请跟着今日女报/凤网记者的镜头走一走，看看大家都怎么说。

## 走访

### 长沙人有多爱“网红冰淇淋”？

说起“椰子灰”的网红蜕变史，之所以备受关注，可不止是“高颜值”，更多的是因为它的宣传“功效”。可“尝过鲜”的消费者究竟是怎样的看法呢？7月16日，今日女报/凤网记者在长沙市区内进行了一番走访……



地址：  
悦方 ID MALL

“我觉得这个冰淇淋很好吃，椰子味很浓，而且很细腻，没有颗粒感。”19岁的小罗告诉今日女报/凤网记者，她从网上得知长沙有“椰子灰”卖后，抱着猎奇的心理，和男朋友一起来尝鲜，“吃完以后，感觉满嘴的水泥”。针对广告中“养颜排毒”的说法，小罗认为更多是一种宣传手段，“偶尔吃一两支没什么太大感觉，排毒的功效感觉太夸张了”。



地址：  
南门口

南门口作为长沙“老饕”经常来往的地方，当然少不了“椰子灰”的存在。有很多店家直接将冰箱放在店门口，把“椰子灰”放在明显的位置。25岁的白领文文是因为微博热搜从而得知“椰子灰”这款冰淇淋，即使“这款冰淇淋因为含有活性炭在国外被禁，但是作为一个吃货，为了吃也要勇敢点”。文文认为，虽然冰淇淋价钱有点贵，但味道不错。不过，她表示，自己尝试过后，不会把“椰子灰”作为自己购买冰淇淋的首选。

## 求证

### 吃活性炭食物排毒？假的！

“不用期待吃活性炭可以有排毒养颜的功效，冰淇淋本身还会影响血糖，反而对减肥不利。”湖南中医药大学第一附属医院营养科一级公共营养师蔡年中表示，活性炭冰淇淋并不像宣传中说的那样，能产生美容养颜的效果。

蔡年中介绍，能够合法添加进食物中的是“活性炭”和“植物活性炭”两种，并不包括“竹炭”。根据《食品安全国家标准·食品添加剂使用标准》的规定，活性炭和植物活性炭可作为加工助剂在各类食品加工过程中起到助滤、澄清、吸附、脱色等作用。但商家在食品制作过程中，在达到预期目的的基础上应尽可能降低活性炭的使用量，也应该在最终成品制成之前去除或尽可能降低其残留量。虽然目前国家对残留量尚无限定的标准，但规定了其残留量不应对人体健康产生危害，也不应在最终食品中发挥功能作用，所以，商家如果因产品残留“活性炭”而声称有“排毒”等功效则有违法嫌疑。

### 当心排毒不成反过敏

“活性炭一般是由一些有机质原料比如骨头，经过高温炭化加工而成的。”蔡年中说，食用少量的活性炭，最终随着消化会排出人体，不存在危害健康的担忧。但过多摄入，不仅会影响维生素、矿物质以及抗氧化成分等营养素的吸收，还会降低药物如抗抑郁药物、抗炎药物的吸收，更会降低胃肠蠕动，容易引起恶心而便秘；还可能引起过敏、腹痛等副作用。不过，相比于活性炭，植物炭黑在我国却是一种合法的食品添加剂，可以用于冷冻（除食用冰以外）的饮品，也可以作为着色剂用于糖果、大米制品、小麦粉制品、糕点、饼干等食品中，但必须把植物炭黑的使用量控制在5.0g/kg内。

## 链接

### 除了“椰子灰”，这些黑色食品也得当心 竹炭花生

除了“竹炭冰淇淋”，声称能够美颜的“竹炭花生”也风靡一时，受到了众多爱吃人士的青睐。《吃的真相》作者、食品工程博士云无心曾在网上公开表示，“排毒、防止便秘”的竹炭花生等竹炭类食品其实又是一个忽悠人的概念食品，因为排毒本身就是一个营销忽悠概念，人体有自己的代谢系统，并且国家《食品添加剂使用卫生标准》并未将竹炭列入食品添加剂行列，在食品中添加竹炭属于违规添加。



### 竹炭面包

早前，能够“治疗便秘”的竹炭面包风靡的时候，福建省医科大营养学系研究食品添加剂的林文庭教授就曾表示过，像竹炭这种非食品类的物质，并没有列入食品添加剂使用卫生标准中，对于竹炭类产品，如果生产商能提供可食用的依据、用量等详细信息，经过批准是可以用于食品的。但毕竟目前并没有对它的相关研究，因此竹炭是否可以食用，还有它所谓的排毒功效及用量，都需要消费者谨慎选择。



## 健康身边事 >>

### 一图教你区分风寒和风热

今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 胡翠娥

受访专家：谭超（湖南中医药大学第一附属医院副主任医师）

入伏高温，很多人感冒都不好。最近我连续接到两个求医微信——一位患者说她鼻塞咳嗽，吃了一个星期的抗病毒口服液，结果病情越来越重。问及病因和症状，确诊是风寒。但抗病毒口服液的主要成分是清热解毒药物，因此，吃药后寒上加寒，病重也是情理之中。另一位患者同样是感冒，症状主要为嗓子疼、咳嗽。

他吃了两天参苏丸，咽喉肿痛喝水说话都困难。我通过微信询问病情，观察舌象，确诊为风热感冒。但参苏丸是辛温兼补的中成药，吃药后热上加热，又治反了！

举这两个例子，反映的却是大多数湖南人的问题。感冒自诊，买药治病，往往适得其反。所以，我们先得辩证区分一下到底什么是风寒与风热。

证型	共同症状	寒热	汗	鼻涕	咽喉	咳嗽	渴	苔	脉
风寒证	恶寒发热，鼻塞流涕，头身疼痛	发热轻 恶寒重	无汗	清涕	咽痒	咳嗽声重 稀薄色白 气急咯痰	口不渴	苔薄白	脉浮紧或浮数
风热证		发热重 恶寒轻	有汗	浊涕	咽痛	咳嗽痰稠或痰黏稠或咳嗽频剧	口渴	苔薄黄	脉浮数

制图/潘晶慧

所以，治疗风热证的中成药主要为抗病毒口服液、银翘解毒片、桑菊感冒片、抗感颗粒等，如果咳嗽较重可以加用川贝蜜炼枇杷膏、急支糖浆；治疗风寒证的中成药主要为风寒感冒颗粒、风寒咳嗽颗粒、通宣理肺丸、止咳宁嗽胶囊等，其中通宣理肺丸散寒止咳作用较强。

## 小科普

### 宝宝皮肤破损时勿洗澡

文/滕佳颖（湖南省儿童医院感染科）

暑热难耐，一进门洗个澡，真是好不快活！但是你知道吗，宝宝洗澡时间也是大有讲究的！无论是淋浴还是坐浴，当宝宝皮肤有创口，且受损面积较大时，最好不要洗澡。如果伤口长时间浸水，很可能引起感染，影响伤口愈合。当然，如果伤口很浅，且有防水敷料保护的话，可以短时间洗澡，但要避免揉搓伤口处。

很多家长会联想到，每次打完疫苗后，医生都会叮嘱24小时内最好不要洗澡，原因也是这个吗？是的，医生有这样的叮嘱，多半是怕针孔进水引起感染。但注射疫苗留下的针孔非常小，很快就愈合了，出现感染的概率非常小。尽管如此，为了宝宝的安全起见，还是听医生的话吧。

### 孩子尿液变红是怎么回事

文/彭雅妮（湖南省儿童医院重症医学一科）

当妈妈看到孩子尿液呈红色时，第一反应就想到了尿血，是肾脏出问题了。其实引起孩子尿液发红的原因有多种，有生理性的，也有病理性的。

病理性引起孩子尿尿红色，最常见的疾病有急性肾炎、泌尿系统外伤、肾盂肾炎、肾结核等。如果孩子尿血红色持续时间较长，伴有尿频、尿急、尿痛等，

需及时就医。生理性的常见于饮食（黑莓、红色火龙果、甜菜等），口服铁剂、利福平等药物等，也易引起孩子尿尿红色。如果孩子由口服铁剂造成的，也可先停用铁剂观察。另外，孩子在夏季饮水少，剧烈活动时，易造成肾小球血流量减少，就会出现尿红色，一般注意休息、适当饮水就可以改善。