

玻尿酸食品能吃出水光肌,黑科技还是智商税?

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁

作为护肤界的“网红”，玻尿酸一直备受追捧。然而，动辄几千元的玻尿酸针剂也让不少人望而却步。一些商家顺势推出玻尿酸饮用水、玻尿酸软糖、玻尿酸水光粉等相关食品，声称不用花高价打针做医美，喝点水吃点零食就能让皮肤变水光肌。这听起来似乎是爱美人士的福音。

不过，玻尿酸食品真的能吃出水光肌吗？

近日，上海市消费者权益保护委员会就此发出四大疑问，并指出目前没有任何权威证据证明食用玻尿酸能促进体内透明质酸的合成，引起社会的广泛关注。

今日女报 / 凤网记者就此进行了调查。



玻尿酸食品正在网络平台大行其道。摄影 / 唐天喜

商家：暗示口服玻尿酸能“吃出水光肌”

打开某购物平台，搜索“口服玻尿酸”，琳琅满目的产品映入眼帘，软糖、固体饮料、泡腾片等各类口服玻尿酸产品十分丰富。“可以喝的玻尿酸”“挑战 28 天水光肌”“嚼嚼水光嘭弹”等都是这些产品的广告语。

玻尿酸又叫透明质酸，大众对它的第一印象大多与美容相关。经过国家批准的医用透明质酸钠产品被注射到真皮层后，通过所含透明质酸钠的保湿、补水等作用，可以起到改善皮肤状态等作用。注射玻尿酸在医疗美容行业被称为“水光针”。

而把玻尿酸作为食物食用，大概是从 2021 年开始。

2021 年 1 月 7 日，国家卫生健康委

发布正式公告，批准透明质酸钠为新食品原料，可应用于普通食品添加。随后，口服玻尿酸产品开始陆续进入大众视野，其中关注度较高的是一款某生物公司旗下的玻尿酸水。

在该产品的官方店铺里，24 瓶 330 毫升的玻尿酸水原售价为 129 元，均价约 5.4 元，号称每瓶含食品级玻尿酸 66mg，页面海报以“水润”“补水”“抓水力”为主要宣传点，同时，“0 糖 0 脂轻负担”的广告语也吸引了不少消费者。

今日女报 / 凤网记者通过询问客服发现，客服并不会直接表示该款饮用水可以补水保湿，而是用“这款用户反应蛮好的”来作为回答。当记者询问要喝多久才能有效果时，客服表示“需要长时间

喝的哦”，并将其他买家的评价发给记者。

在评论区中，有网友表示，该饮用水“口感比纯净水浓稠一些，没有味道”，同时评论区留言也反映出多数消费者购买这种玻尿酸产品的目的是希望改变皮肤状态，“希望能起到保湿的作用”。

在某平台一家店铺里售卖的玻尿酸软糖页面详情中，“嚼出水光嘭弹肌”的广告语更为直白。对这款资料显示主要成分为胶原蛋白肽、透明质酸钠等的玻尿酸软糖，商家宣称它是一款“能同时吃到胶原蛋白和玻尿酸的糖”，可以“协同撑起 Q 弹肌”。评论区内，有消费者认为，这就是一款能养颜的零食，“可以边吃边变美”。

网友：不少人跟着“亲身体验”购买

玻尿酸食品的各种宣传很多，但关于吃玻尿酸食品是不是在缴智商税，各方店铺评论区里的讨论一直在持续。

以某公司生产的水肌泉玻尿酸水为例，在该商家的“问大家”页面中，有网友发问：“智商税吗？仙女们。”

对此，不少网友纷纷回答。

有网友回答：“无功也无过，比普通的水浓度高点，可能要喝好久吧。”也有网友表示：“喝了两箱啥感觉没有”“看不出有什么效果”“不好不坏，就是水”。更有意思的是，有网友接着回复：“我觉得是，但我还是买了很多次。”

对此，上海市消保委也忍不住站出

来发问。

近日，有媒体报道称上海市消保委就玻尿酸食品乱象公开发布四问：一、玻尿酸食品是不是真能“吃出水光肌”？二、是谁在说玻尿酸食品能“吃出水光肌”？三、商家是用什么办法做到“精准洗脑”？四、玻尿酸为什么会成为普通食品的原料？

上海消保委指出，关于玻尿酸食品能“吃出水光肌”更为直白的信息则来自大量互联网文章和博主。这些内容以“科学研究”或“亲身体验”等名义，宣称玻尿酸食品真能“吃出水光肌”。

比如，在女性用户比较集中的某社

交平台上，有关“玻尿酸食品”的笔记有 7800+ 篇，有关“口服玻尿酸”的笔记有 2 万余篇。有的说自己喝完一个星期后改善了皮肤掉皮、发干的状态，有的说自己购入两箱已经喝完，皮肤真的变好，有些还配有自己皮肤前后对比的状态图。

因此，不少网友跟风购买。有网友就表示，买了几箱，口感挺不错的，“口服玻尿酸和胶原蛋白对人体非常必需，这是早就被证实了的，长期坚持谁喝谁美”。还有网友认为：“反正也不贵，就当是喝矿泉水，口感比自己烧的开水好。”

医生：口服玻尿酸意义不大

不需要打针做医美，只要通过口服玻尿酸就能增加皮肤水分，这到底是黑科技还是智商税？

郴州市第一人民医院营养科主任徐大风表示，有试验研究表明，口服玻尿酸对人体健康没有明显损害。“但是吃下去的玻尿酸是大分子，经由消化系统分解吸收，还有部分转为代谢排出，还剩下多少是被人体吸收转为真正可利用的玻尿酸，这很难说。至于补充皮肤水分的说法，“就更不能有确切的保证了”。她认为，经口摄入玻尿酸的意义不是很大。

在查找口服玻尿酸产品中，记者发现，很多产品都号称“0 糖 0 卡”“低糖不怕胖”。

这可信吗？徐大风告诉今日女报 / 凤

网记者：“大部分饮料都可以实现 0 脂肪，只要不添加奶、油类的成分；但 0 糖主要依靠代糖实现，大量摄入代糖是否会影响血糖，还存在争议。”目前，在动物实验、人体试验中都证实大剂量吃代糖会影响血糖控制能力。换句话说，大量摄入代糖，可能增加 2 型糖尿病、肥胖的风险。因此，徐大风建议：“适量食用是可以的，但是不建议经常喝。”

除了玻尿酸外，口服胶原蛋白也备受消费者青睐，而在民间，吃猪蹄、鸡爪等食物能补充胶原蛋白的说法也流传已久。“猪蹄中的确含有丰富的胶原蛋白，但吃胶原蛋白不等于长胶原蛋白。”徐大风告诉今日女报 / 凤网记者，胶原蛋白是不完全蛋白，不属于优质蛋白，并不能

直接被吸收，“也就是说，吃进去的胶原蛋白，并不会全都定向跑到皮肤中去”。她表示，吃这些富含胶原蛋白的动物性食品，补得最多的其实是脂肪，再加上很多人惯用高糖高油的红烧做法，热量高，会让人更容易长胖。

对想通过食疗变美的人们，徐大风建议，最好的方法就是均衡饮食原则，“按照中国居民膳食宝塔和指南要求安排一日饮食，荤素搭配，粗细搭配。还要保证优质蛋白的摄入，比如每天一个鸡蛋、一杯奶”。同时，她也表示，食疗只是一方面，影响我们容貌的还有“睡眠、疾病情况、心理状态、运动习惯、体重等因素”，想变美，就要综合调理各个方面。

科普

先天性狭颅症会影响智力吗

文 / 谭钰瑾 (湖南省儿童医院 神经外科)

先天性狭颅症原因较多，主要包括以下两种情况：

1. 矢状缝早闭儿童会出现舟状头改变，但额叶并没有受到影响，因此智力并不受影响；
2. 单侧冠状缝早闭儿童表现为额部不对称，狭颅症仅表现为头颅外观改变，对智力发育影响甚微。小部分狭颅症儿童颅缝早闭主要是由于本身基因缺陷或基因突变所致，此类儿童往往合并神经系统综合征，常见的有 Crouzon 综合征等。患有此类综合征的儿童不但表现出狭颅症，还合并脑组织功能发育异常，往往智力发育落后于同龄儿童。因此，狭颅症儿童在确诊以后，建议家属和儿童进行全基因组测序，明确是否有基因突变或基因缺失，以排查由于基因突变或基因缺失导致的不同神经系统综合征所带来的智力缺陷。

如何给宝宝正确擤鼻涕

文 / 王依琳 (湖南省儿童医院 耳鼻咽喉头颈外科)

1. 要选择柔软、无刺激的手帕或纸巾。
2. 家长拿着准备好的手帕或纸巾至宝宝的鼻翼上，先用一指压住一侧鼻翼，使该侧的鼻腔阻塞，让宝宝闭上嘴，用力将鼻涕擤出；然后用拇指、食指从鼻孔下方的两侧往中间对齐，将鼻涕擦净。两侧交替进行。
3. 几次后，在家长的帮助下让宝宝进行练习，经过反复多次训练，宝宝就可以学会擤鼻涕。
4. 在教宝宝擤鼻涕时，家长要亲自示范给宝宝看，如果孩子的方法不正确，家长不要去责骂孩子，应该和孩子讲明原因，让孩子从小养成讲卫生的好习惯。

注意事项：1. 告诉孩子擤鼻涕时不要过于用力。2. 在孩子擤不出鼻涕的时候，家长不要强迫孩子去擤，可以帮忙，可以再教。3. 鼻腔内有鼻涕积存的时候要要及时清理。