

服用胶原蛋白能青春永驻?

专家 此种说法无科学依据,部分产品存在安全风险



□据 中国科技网

26日,方舟子在其博客上发表文章《台湾艺人林志颖在大陆推销假保健品的真相》,炮轰林志颖的“爱碧丽”胶原蛋白饮品是假保健品,称口服胶原蛋白无任何保健作用。

林志颖经纪人认为,其产品“会被说没效,是因为央视打击了特定几家的胶原蛋白食品”。双方各执一词,究竟孰是孰非,记者采访了多位医学、营养学专家,从科技的角度为您解答。

1 观点:胶原蛋白含有普通蛋白质没有的“特有氨基酸” 专家释疑:胶原蛋白是“劣质蛋白质”,并未含有全部的“必需氨基酸”

方舟子在炮轰林志颖时不忘科普,他指出,胶原蛋白不仅不含有“特有氨基酸”,反而比普通蛋白质还少了两种氨基酸,是营养价值比较低的不完全蛋白质。

方舟子的说法是正确的。

据果壳网的相关文章指出,人体内有20多种氨基酸,其中8种是人体不能自身合成、必须

由食物直接供应的,叫做“必需氨基酸”。蛋白质的好坏就由这些“必需氨基酸”的种类和含量来判定。鱼、禽、蛋、瘦肉、牛奶、大多数坚果和豆类中蛋白质含有的“必需氨基酸”很多,所以被称为“优质蛋白质”。而胶原蛋白没有含有全部的“必需氨基酸”,是一种“劣质蛋白质”——当然,更不可能有普通蛋白质没有的“特有氨基酸”了。

2 观点:服用胶原蛋白可让肌肤光亮有弹性 专家释疑:此种说法没有科学依据

浙江省肿瘤医院临床医师丁超告诉记者,因为胶原蛋白的分子和其它蛋白质,比如说猪肉、牛奶等含有的一样,都要分解为氨基酸这样的小分子才能被人所吸收,不会直接跑到皮肤去,因此服用胶原蛋白不可能起到美容的作用。

健康咨询师Kay Y Zhou指出,目前并没有研究支持服用胶原蛋白对美容有确切益处,一个人饮用胶原蛋白饮料后皮肤变好,可能因为饮料中其它成分起效,也可能因为相信自己皮肤能

变好这种令人身心愉悦的想法促使他分泌了更多的内啡肽。

中国农业大学食品科学与营养工程学教授朱毅则表示,“爱碧丽”胶原蛋白饮品不可能有林志颖和该公司宣称的作用,但“只要没有违规,人家卖一万块钱还有人买,那是人家的事儿”。

所以,服用“爱碧丽”胶原蛋白饮品不可能是小志“肌肤光亮有弹性”的原因。



林志颖在微博上宣传胶原蛋白产品 (网络图片)

3 观点:“严选安心原料”是“小志‘逆生长’的秘密” 专家释疑:该产品存在一些安全风险

虽然林志颖本人的“逆生长”是方舟子也无法反驳的,但爱碧丽公司官网声称其胶原蛋白饮品“严选安心原料”,是“小志‘逆生长’的秘密”,恐怕就言过其实了。

记者就爱碧丽公司是否“严选安心原料”采访了Kay Y Zhou,她指出,以“爱碧丽”胶原蛋白饮品(贵妃荔枝味)为例,假设该产品的成分与网络表述一致,含有胶原蛋白、苹果多酚、余甘

子、虾青素、GABA、赛洛美等,那么其中可能起到抗氧化作用的(也就是普通消费者心中所理解的“逆生长”,但抗氧化并不完全等于“逆生长”)是苹果多酚和虾青素,而非胶原蛋白。

不仅如此,Kay Y Zhou还进一步分析了“爱碧丽”胶原蛋白饮品的成分,并指出该产品“存在一些安全风险,厂商最好能本着对消费者负责的态度,在说明书中充分说明”。

延伸阅读 “爱碧丽”胶原蛋白产品成分起底

虾青素: 虾青素是一种强效抗氧化剂。但是,有一种化学结构和虾青素非常相似的类胡萝卜素物质曾经引起服用者视力下降。所以美国、加拿大等国家在销售含有虾青素的产品时常会注明“如果服用后视力下降请暂停使用”这样的话。

GABA: GABA是一种脑内抑制性递质,当脑内GABA浓度低时,人类就可能产生焦虑感。虽然GABA已被添加在护肤品中多年,但目前还没有研究证实口服GABA能延缓衰老,也没有

科学依据证实长期口服GABA是安全的。在临床上注射GABA可能引起病人情绪躁动、血压升高。

余甘子: 余甘子有一定的抗氧化作用,目前没有科学依据证实它可以美容护肤,也没有科学依据证实长期服用它是安全的。

赛洛美: 添加到护肤品中外用能起到一定的护肤作用,但口服不一定能起到这个作用。“爱碧丽”产品中的赛洛美来自魔芋,而魔芋是一种过敏原,该产品对于对魔芋过敏的人存在安全风险。

冰箱299元起售
◆全新节能冰箱冷柜洗衣机样机
◆新开箱外观划伤机
◆外观磕碰机
打折清库
地址:道北春都路家电市场 详询:62382898

洛阳晚报
百业信息
家装建材
健康资讯
专栏热线:0379-63330377 63330677

花江狗肉
11月26日-12月26日
七折优惠 花江狗肉 风味独特
驱寒养生 食补之首
订餐电话:13838837990 60153788 白
地址:玻璃厂南路仿古街

《古洛风情》小米黄酒
每天喝一口
心脑血管绕着走
各商超,烟酒店,药店有售
洛阳村沽酒业 62351805

最长10年,最高70%
银行房产
抵押贷款 咨询
客户经理:郭18939008270

圣工钢构
专业设计、制作、安装、钢结构车间、厂房
有各种复合板、彩钢瓦、
C型钢、二层办公活动房等
市区内**免费送货**
彩板:13629807977 310国道孙村
钢构:13783150007 李楼工业园

暖人心 暖气超市
◆远红外理疗暖机 全市健康家庭
◆可取暖20m²,可理疗 大药房有售
◆对颈肩腰腿疼有很好的保健作用
数十款暖气任你选,总有一款适合您

暖人心 暖气 省钱省事更省心
没有集中供暖 空调取暖不舒服
一般电暖能耗大,取暖面积小
就装“暖人心”
丽春东路与王城大道交叉口西200米路南
电话:18637903255 网址:百度【暖人心】

暖人心 暖气 省钱省事更省心
带15m²~20m²采暖仅需600瓦~900瓦
带20m²~25m²采暖仅需900瓦~1200瓦
超节能,省钱看得见
国标建筑16℃

六联彩钢公司
专营:复合夹芯板、岩棉板、净化板、彩钢瓦、
C、Z型钢、楼承板及各种镀锌方管。
设计制作:楼层加顶、活动板房、钢结构车间等
总公司:65520276 13343881038
分公司:62277677 13526990100
总公司:龙门大道 分公司:310国道钢材城

气管炎医院在道北
(豫)中医广【2013】第04-19-057号
洛阳市新农合定点医院,是防治哮喘、肺气肿、肺纤维化的中医专科医院,聘用医师、X光、中药师毕业生。
电话:18637920428 62315359
地址:火车站北侧春都路西头192号

九都 独家美国308激光 每次三秒钟
白斑·顽癣
预约电话:13592008703