



美容圣品遭多方质疑

服用胶原蛋白 还不如吃个鸡蛋

前不久,北京积水潭医院烧伤科主治医师“烧伤超人阿宝”通过微博表示,所有口服胶原蛋白保健品“全是骗人的”。而朝阳医院皮肤科专家曹梅则称,胶原蛋白通过消化道途径很难作用于皮肤,原本在都市白领中拥有广泛市场的胶原蛋白,一时间被各种言论推至了风口浪尖,随着大家对胶原蛋白的探知欲越来越强,它究竟能不能美容?口服胶原蛋白是否是唯一补充这种物质的途径?既然商家宣传的作用有那么多,那它算不算保健食品?记者采访了多学科专家,为读者揭开这一谜底。

文/现代快报记者 金宁

消费者

效果如何说不清楚

记者在采访中发现,胶原蛋白产品在药店和超市均有销售,货架上和胶原蛋白相关的产品有口服液、粉剂和片剂,甚至还有含胶原蛋白成分的软糖和维C片在售。价格也是从几十元至数百元不等。每种产品大包装盒外都没有很明显的夸张宣传,但导购小姐递上来的宣传册页上却无一例外地写着“美容保湿、补钙、预防心血管疾病……”等字样。在一瓶50毫升含胶原蛋白的果味饮料配料说明上,记者看到主要成分为水、赤藓糖醇、柠檬酸、维C以及苹果汁等,其中标明胶原蛋白(2600毫克/瓶)。瞿女士长期服用的正是记者所看到的这款产品,她说自己这1年多来每天把喝胶原蛋白饮料当成一项功课来完成,“此前我在很多杂志和网络文章上都看到过胶原蛋白有美容、保持皮肤年轻态的作用,我现在40岁不到,应该保养了,虽然价格贵了点,但身边不少朋友都在使用。”至于使用1年的效果如何,瞿女士表示自己也不清楚,但至少心理感觉还是挺愉快的,想着用总比不用要强吧。

食品学家

胶原蛋白只是普通食品

“民间有一种说法叫吃啥补啥,因此希望面部皮肤显得年轻细腻的人,理所当然认为多吃胶原蛋白就能达到预期效果”,南京农业大学食品科技学院安辛欣副教授对记者说,这或许就是胶原蛋白长期以来被喻为美容圣品的依据。但是,口服胶原蛋白能够美容,至今为止尚无科

学数据来证明,他认为胶原蛋白就是一种普通食品。

人体自身在不停地合成、修复胶原蛋白,新生儿的胶原蛋白溶解性比较好,皮肤光滑柔嫩,历经岁月沧桑,胶原分子之间交联,形成不溶性胶原纤维,因此中年以后皮肤逐渐衰老弹性变差。“简单理解就是,人皮肤中胶原蛋白的质量和数量随年龄发生改变,肯定影响到皮肤状况”,安辛欣说。

专家介绍说,胶原蛋白是一种生物性高分子物质,占人体全身总蛋白质的30%以上,一个成年人的身体内约有3千克胶原蛋白,它广泛地存在于人体的皮肤、骨骼、肌肉、软骨、关节、毛发组织中。然而并非所有的胶原蛋白都能被人体吸收利用,胶原蛋白属大分子级别蛋白质,进入人体后需要通过复杂的蛋白质转化过程,才能被人体吸收和利用,吸收利用率仅停留在2.5%。但人们通过口服等方式从外部摄入胶原蛋白,在吸收率如此低的情况下,它能如愿跑到脸上发挥作用吗?答案不言而喻!

医学专家

营养价值的确不如鸡蛋高

网上有人讨论,口服胶原蛋白的营养价值还不如吃鸡蛋和瘦肉来得实在,事实确实如此吗?南京军区南京总医院营养科主任郑锦锋在接受记者采访时说,胶原蛋白也是一种蛋白质,营养学上评价一种蛋白质的好坏,主要有三个标准,第一是它的必须氨基酸种类是否齐全;第二是它的必须氨基酸的含量高不高;第三是它的必须氨基酸之间的比例是否接近人体蛋白质组成。依这个评判标准看,胶原蛋白中缺乏色氨酸,它只属于不完全蛋白,也是非优质蛋白,的确在体内利用率比较低,营养价值没有

完全蛋白质鸡蛋高。

“倘若爱美者执着地要补充胶原蛋白,从日常食物中也能摄取,口服胶原蛋白没有必要”,专家认为,吃任何蛋白质都能为人体提供氨基酸,只要有氨基酸,就能合成人自身的蛋白(其中包括胶原蛋白),而日常生活中富含蛋白质的食品非常多,各种奶类、鱼肉、虾、肝脏、蛋类、瘦肉、牛肉、多种豆类及其制品(尤其黄豆)都可以满足人们的要求。

江苏省人民医院皮肤科主任医师骆丹教授告诉记者,她感觉胶原蛋白能美容皮肤的说法有点玄乎。虽然随着年龄增大而出现的肤色变黄、暗淡,是因为胶原蛋白变质、变黄所致,可是胶原蛋白就算是吃到肚子里,也要经过消化道里消化酶的分解,变为氨基酸才能被吸收。当胶原蛋白被分解为氨基酸,其胶原蛋白的形态和结构已不复存在。爱美女性口服胶原蛋白,是不能根本改变肤质的,最多只能算心理“安慰剂”。

新闻链接

胶原蛋白可用于整形

“骨胶原实际上就是胶原蛋白,只不过来自动物。”郑州大学附属郑州市中心医院整形美容科主任王俊河说,人体蛋白质中有三分之一是胶原蛋白,随着年龄的增长,胶原蛋白会逐渐流失,会导致支撑皮肤的胶原肽键和弹力网断裂,肌肤就会出现干燥、皱纹、松弛无弹性等衰老现象,老年人脸上沟沟坎坎的皱纹,正是因为胶原蛋白和水分流失造成的皮肤塌陷。

“胶原蛋白是整形美容医学中的常见物质,主要用于填充不太深的皱纹,皮肤损伤造成的缺损等。”河南省人民医院整形外科主任医师俞海燕说,整形美容医学上用的胶原蛋白提取自植物,不容易出现过敏、感染等副作用,而来自于动物的胶原蛋白暂未被国家有关部门许可应用在整形美容医学上。俞海燕提醒说,胶原蛋白不能注射到真皮层以下,否则起不到应有的效果,同时,注射到皮肤内的胶原蛋白会被人体逐渐吸收,其功效只能维持半年至一年。