

阿胶就是“水煮驴皮”，不值得买？

国家卫计委公益热线官微发言引热议；专家称，补充蛋白质吃阿胶不如吃鸡蛋

春节期间，国家卫生计生委官方公益热线“@全国卫生12320”发出的一条微博，引起了全国的关注。该微博称，别买阿胶了，只是“水煮驴皮”。该微博获得了许多网络大V的转发与支持。在漩涡争议之下，这条微博又很快被删除。但公众的疑虑却得不到解答，已经贵为保健圣品的阿胶，真的不值得买？与此同时，燕窝、海参、蜂蜜、冬虫夏草以及鱼翅，也都纷纷“中枪”，被指并不是什么保健圣品。

现代快报/ZAKER南京记者 刘峻 任红娟

权威官微的言论引发巨大争议

争议



“@全国卫生12320”发出后又删掉的一条微博，引发巨大争议（见右图）

2月18日，“@全国卫生12320”称：“过节不值得买之阿胶。阿胶在保健品中的段位一直很高，有种种功效的光环加持：补血、止血、养颜、安胎、抗疲劳、抗癌……不过，请透过现象看本质，阿胶只是‘水煮驴皮’。驴皮的主要成分是胶原蛋白，这种蛋白质缺乏人体必需的色氨酸，并不是一种好的蛋白质来源。”

随后“@人民网”也转发此微博，该言论引发很多议论。不久“@全国卫生12320”和“@人民网”都删除了微博。

网络大V“@王志安”2月20日在其微博上表示，“全国卫生12320删掉了阿胶就是水煮驴皮的帖子，大概率是阿胶厂家开始发力公关了。‘水煮驴皮’一旦被打包回原形，价格会暴跌一千倍。我们家门口超市里的猪皮冻，几块钱一斤。水煮驴

皮的合理价格，大致就应该这样吧。据说市场上的阿胶有40%是‘假的’，也就是不是驴皮熬的胶，但从来没有见到因为吃到‘假阿胶’耽误病情的患者。可见无论是猪皮、马皮、牛皮、兔子皮、狐狸皮、羊皮熬出来的胶质蛋白，其功效都一样，就是没用。”

网络大V“@疫苗与科学”也持类似观点，2月21日下午，他在自己的微博中连发两条消息求证此消息。

最后还要一把幽默称“我就想问一句：这两位瞎说大实话的小编还在岗吗？”

“@科学公园”2月18日在其微博中表示，“补充一下，不光是阿胶，其他所有宣称具有‘补血、养颜、安胎、抗疲劳……’这类功效的产品都不要买——因为这些功效概念本身就是迷信。”

东阿阿胶回应：医道中西，各有所长

发声

在争议声中，最受关注的无疑是东阿阿胶。据悉，东阿阿胶是中国最大的阿胶企业，阿胶行业标准制定者。在其官网上，是这么描述阿胶：名贵滋补品，传承3000多年，与人参、鹿茸并称“滋补三宝”。

阿胶被最早的医药经典《神农本草经》列为滋补上品，《本草纲目》称其为补血圣药。阿胶一名最早见于《神农本草经》，梁陶弘景《名医别录》记载：“出东阿，故曰阿胶。”阿胶之名因源于山东东阿县，故名“阿胶”。在简介上称，现代科学认为，补血养血、美容养颜、提高免疫力等功效。

争议事件发生后，2月19日，“@东阿阿胶官微”含蓄地发了一条回应：“医道中西，各有所长。中言气脉，西言实验。然言气脉者，理太微妙，常人难识，故常失之虚。言实验者，求专质而气则离矣，故常失其本，则二者又各有所偏矣。”

现代快报记者通过天猫东阿阿胶大药房旗舰店咨询，询问阿胶到底有无营养价值或治疗效果，客服回答称，阿胶是驴皮经过多道工序熬制，有补血滋阴、润燥止血的功效。

公众评论也是议论纷纷，有人力挺，有人则认为阿胶确实不值得吃。



老百姓大药房里的东阿阿胶售卖专柜 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟 摄

半斤阿胶880元 下月还要大涨价

探访

2月22日下午，现代快报记者了解到，之前的东阿阿胶南京中山南路直营店已经关门，现在东阿阿胶产品的销售点在老百姓大药房里。记者来到一家药房看到，东阿阿胶售卖专柜上目前有250g东阿阿胶和48支复方阿胶浆两种类型的产品。据东阿阿胶股份有限公司的阿胶养生顾问胡忻介绍，直营店在2年前就关门了，现在东阿阿胶都是在各大药房售卖，其中在南京有20多家药房都可以买到。药房的工作人员介绍，

由于过节期间药店有活动，现在250g东阿阿胶的价格在880元，48支复方阿胶浆的价格是318元，2018年3月20日后价格会分别调至1499元和499元，现在买是最划算的。

据媒体报道，自2010年以来，东阿阿胶共发布过11次针对产品提价的公告。最猛的一次是，2011年一次性提价60%。有业内人士称，每年6月和元旦前后，是最有涨价可能的时机。在这背后，一边是日渐增多的阿胶以及孕驴血、驴奶等制品的市场需求，一边是日渐减少的毛驴数量。而逢年过节馈赠滋补佳品的需求也是驱动市场涨价的因素之一。

由于近年国内养驴户越来越少，原料驴皮供应紧张，而市场需求不减，预计未来价格仍有上涨空间。

据销售人员称，东阿阿胶是OTC药品，两款产品中，250g东阿阿胶卖得比较好，一个月能卖100多盒，不少常吃阿胶的人趁着活动期间，已经囤了不少货。要送人的话，可以先买，等到要吃的时候可以来现场打粉或者熬膏，非常方便。

没有坏的食物，只有坏的搭配

专家解释

就此争议，江苏省疾控中心食品安全首席专家、江苏省营养学会副理事长袁宝君向记者作出以下解释：

首先，食物都有一定的营养价值，只不过营养成分多少不同而已。所谓没有坏的食物，只有坏的搭配。没有垃圾食物，只有糟糕的不合理搭配的饮食。阿胶取自动物皮，内含胶原蛋白，从这个角度上，肯定自身有一定的营养价值。包括海参等也是如此。

其次，从蛋白吸收率、人体贡献率、经济性角度来说，新鲜的鸡蛋是人体摄入蛋白的首选食物。也就是说，你要补充蛋白质，那么阿胶、燕

窝、海参是不如鸡蛋的。

第三，阿胶是中国传统中医的一部分，是药食同源的产品，属中医范畴。而营养学，更准确说，属于西医范畴。因为是两个体系，尚没有完全融合，至于阿胶宣称有补气养血等功效，营养学的角度还无法解释阿胶是不是具有这些功效。

袁宝君说，膳食宝塔是中国营养学会推荐的营养摄入方案，强调食物摄入的多样性。“当然，现在社会很多人，也不仅仅是追求吃得营养，很多时候吃也是一种文化，一种经济消费现象。”袁宝君说。

蛋白质吸收率确实不如鸡蛋

南医大二附院营养科梁婷婷说：“一般术后或者康复期的病人，我们不会过多的推荐这类产品的功效，最多是辅助补充。”天然食材中有很多也不是氨基酸齐全的蛋白质，但是食物有协同作用，不挑食、不偏食，从天然食材中摄取的营养素才是人体最为需要的，单从蛋白质的吸

收率上来讲，阿胶、海参、燕窝的蛋白质吸收率的确不如鸡蛋的蛋白质吸收率高，所谓营养当然也需要全面，食材范围广一些当然更好。

在网上，很多人喜欢购买阿胶，用来抗肿瘤。江苏省人民医院肿瘤内科副主任医师陈晓锋说，临床上没有推荐阿胶抗肿瘤，也没有什么帮助。

中医：疗效是经过临床验证的

江苏省中西医结合医院消化科主任医师夏军权告诉记者，阿胶是大众熟知的一味中药，性平、味甘。地道的阿胶，需要用特定驴皮，经过复杂的工序加工而成。其临床疗效是经过几千年临床验证的，其补益肝肾、补血填精的功效是确切的。简简单单地用中药中的某一成分来评价中药的疗效是不恰当的。如果是地道的阿胶，其保健功效要比市场上一些所谓的

“保健品”要好很多。“要辩证地看阿胶的临床疗效，不能简单地从其某一成分来评价其疗效。”江苏省第二中医院治未病科主任中医师沈佳说，通过辨证施治，在临床中也会用到阿胶，比如熬制的膏方就会有阿胶，还有一些女性患者的月经不规律、产后贫血等等，也会在药方中加入一些阿胶，其疗效还是经过临床验证的。