

# 火爆网络,黑芝麻丸是“秃头必备”?

## 专家:达不到生发效果,治脱发建议就医

“秃头必备”“以黑养黑”“脱发救星”……不少人工作压力大,饮食不规律,熬夜成为日常。瞄准了脱发焦虑,防脱养发类产品在各大平台频频出现,黑芝麻丸便是典型代表。在某网购平台上,一种黑芝麻丸“双十一”预订量已达30万件以上。这种产品真的有用吗?

现代快报+记者 刘晓琪 王益文/摄



南京超市里销售的黑芝麻丸

### 黑芝麻丸火爆网络,某品牌预售30多万件

在社交平台上以“黑芝麻丸”为关键词搜索,会跳出大量图文、视频笔记,包含有各品牌黑芝麻丸测评、自制黑芝麻丸教程、黑芝麻丸安利等内容。在某视频网站上,一条标题为“网红黑芝麻丸什么水平,先来让我长个头发的”视频,短短2个月播放量达到了17.3万。评论和弹幕中,不少吃过的网友表示“有用,掉发比以前少了!”“头顶长出了很多碎发。”但也有人表示这是智商税,对生发固发没有作用。

“双十一”将至,在某网购平台上,现代快报记者发现,某品牌的黑芝麻丸,光一个链接预售已经有30多万件,3袋售价要240元,并不便宜。店内其他链接显示,有的口味月销量8万多件,另一个无糖口味的页面宣传显示累计销量有610万。卖家表示,采用的是一级黑芝麻,高纤高钙高蛋白,熬夜加班、追剧的时候都可以吃。

该商品在商品介绍中并没有提及生发养发等,但“买家秀”中有不少人发布了视频称“秃头少女有救了”“这颗小丸子竟然养发效果这么牛”“碎发炸出来了”“固发养发一把好手”,称可以生发养发。“问大家”一栏中,也有不少网友询

问“发际线掉得有点严重,吃这个有用吗?”“可以防脱发吗?”

### 线下超市也有售,有人当零食,有人为生发

10月31日,现代快报记者来到南京大行宫附近一家超市,看到了摆在货架上的黑芝麻丸,与其摆放在一起的,还有红豆薏米丸、酸枣仁丸以及五红丸,其中芝麻丸有普通黑芝麻丸、低糖阿胶黑芝麻丸和七黑爆浆黑芝麻丸三种,价格均为39元一罐。超市工作人员告诉记者,黑芝麻丸的销量还不错,多是年轻人购买。

95后小张告诉记者,因为自己之前常喝酒、熬夜,近一两年格外关注“养生”的话题,家里有好几罐黑芝麻丸,都是在网络直播间购买的。“买了5罐100g的爆浆芝麻丸,送了5袋50g的低糖黑芝麻丸,一共169元,价格上还挺划算。”她告诉记者,经常会在短视频平台刷到黑芝麻丸,但她只是当作零食平时偶尔吃,觉得并没那么神奇,头发也没有变多,并表示黑芝麻丸“不太好吃”。

### 真的有用吗?营养专家:不靠谱

根据国家卫健委公布的《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》,黑芝麻被列入了“既是食品

又是药品的物品名单”,即“药食同源”。那么,黑芝麻丸真的能起到“乌发固发”的效果吗?

10月31日,现代快报记者采访了南医大二附院主管营养师梁婷婷。她表示,从中医角度来讲,黑芝麻可以起到一些补气、固正气的的作用。黑芝麻中含有的硒比较丰富,可以提高免疫力、抗衰老,但这个作用并没有强到可以让白发变黑的程度,所以也达不到所谓的生发、防脱、固发。相反的,由于黑芝麻中含有较高的油脂,吃多了会导致油量超标的问题,对身体有害。

“如果真的想要减轻脱发、白发症状,还是应让饮食生活规律,多运动。”梁婷婷表示,光靠食补来解决头发的问题,是不可靠的,失眠、缺乏运动等各种因素都是导致脱发掉发的原因,要各方面协调才能从根本上解决问题。

南京鼓楼医院皮肤科性病科主任医师包军介绍,脱发的成因是各种各样的,要找到脱发的原因还是要到医院就诊。不同病因的脱发,治疗手段也不一样,有的需要外用,有的还需要口服一些药物。如果诊断是雄脱,也要看是内分泌的问题,还是遗传的问题。如果是遗传性的雄脱,治疗也可以单用外用,但要效果好,还是要配合口服药物。

# 自助餐不再追求让人“吃到扶墙”,转而追求“小而精”

## “菜单+自助餐”新吃法悄然兴起

对于自助餐,大家可能都不陌生。近年来,随着消费市场的不断升级,自助餐也诞生了许多新玩法。从百元的海鲜、日料、牛排自助,到几十元的披萨、面包、甜品自助,“菜单+自助餐”的模式,成了自助餐市场的潮流。

现代快报+记者 季雨文/摄



某自助火锅的菜品种



某自助火锅自助区菜品种

### 变化:不做“大锅饭”,自助餐变得小而精

2000年前后是自助餐最风光的时候,当年,金钱豹、哈罗哈引爆了这种餐饮模式。超大的餐饮空间,各种海鲜、肉类、水果和甜点都有,有的食客为了能吃回本,甚至会制作各种攻略。随着市场的更新迭代,自助餐不再追求让人“吃到扶墙”,而是以小而精的“菜单+自助餐”模式,在餐饮市场上再次掀起了一阵风潮。

“寿喜烧火锅自助,和牛、牛上脑畅吃,各个价位的都有……”11月2日,正值中午饭点,在南京市雨花台区的一家综合性商场内,一名新式自助餐品牌店店员正在售卖吆喝。现代快报记者注意到,这家自助餐店铺推出了4个价位的自助餐套餐,分别为139元、179元、239元和269元。每个价位都有相对应的菜单,菜单内的肉品、冰激凌、饮料都可以无限畅吃,价格越贵,羔羊肉、上脑肥牛等优质菜品越多。

与传统的自助餐不同,这样的新式自助餐采用点单制,无需消费者自取,由服务员按照消费者要求上菜。服务员可以根据食客的需求以及用餐量情况,向消费者推荐。店员告诉记者,他们家自助餐的生意很不错,工作日中午的客流量相对较少,但是到了晚餐和双休日,基本上都要等位置。

采用“菜单+自助餐”的餐厅,并非只此一家。仅在这家商场内,就有3家类似的自助餐厅,各家自助餐厅的主推菜品不同,包含了海鲜、日料、牛排自助等多个种类。

### 跨界:大牌餐饮企业也在试水“自助”模式

除了新式自助餐厅之外,很多

其他品类赛道的大咖也在尝试自助餐模式,试图用自助来撬动自身增长。小龙坎、贤合庄等火锅店也推出了自助餐。

最近,门店数量仅次于海底捞的小龙坎火锅有了新动作——在北京的一家门店试水推出自助餐。一楼是传统的点单模式,二楼是自助模式,有128元和158元两种套餐,一个主打“涮肉自由”,另一个是“毛肚自由”。

不止是小龙坎,明星火锅辣斗辣也在合肥限期推出了全天79元畅吃套餐;贤合庄在近期推出了“火锅+海鲜+卤味+甜品小吃”的24小时自助餐;做牛肉饭的吉野家,推出自助小火锅;必胜客自助餐分时段回归;老乡鸡、大米先生等快餐巨头,用自助称重来寻求新突破……

如果你认为新式自助餐只出现在正餐菜品上,那就错了。在北京、深圳等地,也已经有了甜品、欧包、水果的自助,目标用户直指精致白领,让白领们用自助模式享受一顿下午茶时光。

对于这种新式自助餐,食客们反应如何?在某点评网站上,此类新式自助餐厅的口碑不错。“没有了之前的铺张浪费,自助餐变得越来越精致了”“店员会详细介绍菜品,点多了也会礼貌提醒,还是不错的”“可以按量点,基本不会浪费”……

### 专家:新式自助餐可有效解决浪费和品控问题

不难发现,现如今自助餐已经进入了一个新的阶段:由以往的一个价位“全场畅吃”,变为“分档次”自助套餐;由以往的自助取菜,变为先在套餐内点单,再由服务人员上菜。

江苏省餐饮协会会长于学荣也注意到了自助餐模式的转变,他告诉记者,自助餐门类很多,分为酒店自助、会议自助、社会餐饮自助和主题自助。以往传统自助餐的食材成本高,同样的营业额,自助餐的食材比点单餐厅消耗量更大。“传统自助餐厅都是采用收取一定押金的方式来避免浪费,吃完了由店员去检查桌面,如果超过一定重量,就要扣钱。”不得不承认,这样的规定对于食客来说体验并不好,食材成本高、浪费又严重,也让自助餐的发展并不顺利。与此同时,现在的餐饮市场消费升级,各式餐厅竞相出现,顾客更倾向于精准定位的餐厅。于学荣表示:“涌现的新式自助餐,主要是主题餐饮在自助模式中的转变,它的供菜方式与以往不同,菜品的分量也从大份转变为小份,可有效避免食材浪费的问题。以某一菜品为主题,辅以各式菜品,让食客的选择更加有针对性。一对一点餐的模式,也使食客的体验感变好。”

中国人工智能学会天使投资人、知名互联网专家郭涛分析,新式自助餐的再度火爆,是在企业管理模式的改进、移动互联网的普及和消费者健康意识的提高等多方面综合作用下的结果。郭涛认为,企业采用“菜单+自助餐”的模式,可以有效解决浪费和品控问题,降低食材成本,提高企业利润空间。在营销推广方面,随着移动互联网的普及,自助餐企业入驻移动订餐平台后,有效地降低了获客和引流成本。不仅如此,“按量取餐”“拒绝浪费”的消费观念现在已经深入人心,消费者的健康意识也有所提高,新式自助餐的品种丰富多样、营养均衡、膳食更加健康,助力新式自助餐成为潮流。