

① 白桦树汁真是“液体黄金”吗



白桦树汁

“4个月卖1亿，力压可口可乐登顶”“近一年销售额破亿元，同比增长近600%”“抖音饮料热销品牌榜TOP1”……这些数据，直指最近爆火的“树水”——白桦树汁，它以“液体黄金”“酒后神饮”等极具光环的方式，进入大众视野。

白桦树汁是什么？这个横空出世的销量黑马，究竟是智商税还是真功夫？

白桦树汁，顾名思义是一种存在于白桦树中的天然液体，通常呈透明或淡黄色，带有淡淡的树木清香。白桦树汁在俄罗斯等许多国家都有售卖，在国内还属于小众饮品。

据说每年4月，当冰雪开始融化，白桦树内的树液就开始流动。白桦树虽然分布广泛，但树汁的采集条件非常严苛。只有在白桦树萌芽前的10—15天，才能从树干中引流出汁液，因为一旦开始展叶，树汁就会消失不见。

工人们将干净的管道直接插入白桦树内，并将多根管道相连，可同时对接数百棵树进行采集；随后树汁会迅速被送往工厂加工灌装。目前市面上在售的白桦树汁，可在常温下保

存12个月。

一些商家称，白桦树汁富含果糖、氨基酸、矿物质等人体所需的60多种营养元素，热量和含糖量极低；能够止咳、抗衰老、抗疲劳、解酒护肝等。

白桦树汁真有这么好吗？湖南省胸科医院营养科主任、副主任技师张胜康介绍，白桦树汁的主要成分是水，含量在96.6%—98.6%之间，其次就是糖，约占1%。

商家广告标榜白桦树汁含有丰富的营养素，但张胜康表示，其营养含量并不突出。以维生素和微量元素为例，每升白桦树汁中，维生素B1含量为0.004—0.007mg，维生素B2含量为0.095—0.105mg，维生素C含量为0.25—5.00mg，维生素E含量为0.001—0.005mg，钙含量为130mg，镁含量为23.37mg。

“其他营养素，比如商家提到的氨基酸、多酚、类黄酮等具体含量，未能从文献中查找到，其营养价值还需要进一步探究。”张胜康表示，目前，白桦树汁被发现的最大作用就是补充水分，若为了追求保健功效而喝白桦树汁，可能无法达到预期效果。

② 吃一碗桃胶顶30张面膜？



桃胶

一到秋季，脸上总觉得干干的，一碗Q弹水润的桃胶炖品，成为不少女孩的心头好。这两年桃胶养生流行，商家称它富含胶原蛋白，“喝1碗顶30张面膜”，再加上价格亲民，它也被称为“平民燕窝”。那么，桃胶真有如此奇效吗？

首先，让我们看看桃胶是什么。江苏省农业科学院农产品质量安全与营养研究所的专家介绍，桃胶是桃、李等蔷薇科植物受虫咬、割伤或真菌感染后，分泌出来的胶质半透明物质，因其宛若桃树垂泪点点，人们还给它起了个浪漫名字——“桃花泪”。

正常情况下，桃树不会主动分泌桃胶，除非是表皮受伤，为了加快伤口愈合，才会分泌一定量的桃胶。所以，有桃胶的地方就会有伤口，难免会遭受霉菌或其他致病菌的感染。

此外，桃树极易遭受病虫害，桃农为了增加产量，势必会使用农药，这也增加了桃胶沾染农残的可能，所以，路边的桃

胶还是不要采来吃。

新鲜分泌的桃胶是黏稠状的，而我们日常购买的桃胶，则是经过分拣、去杂、干燥后类似琥珀的固体。那么，桃胶里有没有胶原蛋白？

专家表示，胶原蛋白是动物所特有的蛋白，不管是桃胶还是银耳、雪燕、珊瑚草，都是植物，不可能含有胶原蛋白。至于商家所说的“植物胶原蛋白”，更是一个伪命题。目前尚缺乏桃胶具有美容和养颜价值的证据。

那桃胶值不值得吃呢？科学分析发现，桃胶主要成分为植物多糖（70%—80%），也就是大家常说的可溶性膳食纤维。由于人体缺乏相应的多糖消化酶，所以它们只能发挥润肠、通便作用，基本不会被吸收。

至于桃胶中的多糖是否具有改善血糖的功能，证据目前仅限于动物实验，尚缺乏人体研究数据。专家提醒，桃胶并不是常规食品，它只不过是人们寻求健康食品路上的一个“偶遇”而已，没必要神化。

指望它们来养生美颜？真没那么神

专家给一些网红食品「把脉」

近年来，桦树汁、桃胶、松花粉、皂角米等一些网红食品被打上“养生美颜”的标签，受到不少消费者追捧，一跃成为新的流量密码。那么，这些网红食品真有商家宣传的神奇功效吗？我们来给它们“号号脉”。

主笔：于梅君

③ 不想老得快，多吃皂角米？



皂角米

近几年，皂角米俨然成为新一代的网红养生时尚，不少人称它是天然美容圣品，含有丰富的胶原蛋白，“女人不想老得快，就多吃皂角米”。那么，皂角米是什么，它的营养到底如何？

皂角米，又叫皂角精，它还有个浪漫名字——雪莲子。因为名字里有个“米”字，很多人以为它是谷物，其实，它是皂荚树上结的果实，并非谷物。在我国，皂角米主要在云南、贵州一带种植，产量比较“稀缺”。

从营养角度来看，皂角米跟主食确实比较像。干皂角米中，95%以上都是碳

水化合物，蛋白质含量有3%左右，是一种高热量、高碳水、低蛋白、低脂肪的食物。

皂角米吃起来黏糊糊的，很多人认为这是胶原蛋白，所以能美容。那么，皂角米真能养颜吗？

其实，像桃胶一样，皂角米中黏糊糊的东西是多糖，并不是胶原蛋白。多糖是一种糖类，而胶原蛋白是一种蛋白质，只在动物食品中存在，二者根本不是同类东西。

而且即使摄入了胶原蛋白，它也会被消化成氨基酸，再由身体分配到需要的地方，并不会专门作用于皮肤。

我们平时用水洗白木耳、鹿角菜等，也会感觉黏黏的，其实也是它们的多糖溶解在水里了。这种植物多糖属于可溶性膳食纤维，只能在大肠中停留，不能被进一步消化吸收，更谈不上美容养颜了。

不过，虽然皂角米的多糖对美容没啥帮助，但还是可以适量吃，因为可溶性膳食纤维，可以帮助预防和缓解便秘，而且它饱腹感较强，对于控制体重、减肥也有一定帮助。

④ 松花粉真能抗衰老？



松花粉

近几年，松花粉在网上销售火爆，从破壁松花粉、松花钙奶粉、松花粉片，再到适宜糖尿病人食用的无糖松花粉，可谓“百花齐放”。松花粉营养到底如何？

顾名思义，松花粉是松树的花粉，市售松花粉最主要来自马尾松、油松等松树。有商家称，“松花粉是生命之源、天下第一粉，可在细胞层面调理身体，甚至能抗癌、抗衰老”。这是真的吗？

“松花粉其实是一种很普通的中药，根本不可能包治百病。”南昌大学一附医院的一名医生表示，松花粉就是马尾松的花粉，不少中药店都有卖，“松花粉主要是用于解酒和外伤出血等疾病的治

疗，抗癌等说法是无稽之谈。”

中国营养协会会员、国家一级营养师陈红也表示，松花粉主要含有雌二醇、孕酮、黄酮、蛋白质、多糖、氨基酸等成分，“蛋白质、多糖、氨基酸，在日常膳食中也可摄取。松花粉对女性内分泌失调、失眠、月经不调等症会起到一定调理作用，但它不是非处方药，是不具备治疗功效的。更不用说治疗发烧、心脏病等疾病了。”

如今，国家卫生健康部门已将松花粉、油茶花粉等列为普通食品。也就是说，它与萝卜、白菜等一样普通，并没有特别的保健功效。

有些研究也对松花粉中各种提取物进行了分析，比如它的多糖、抗氧化物质等，不过目前的研究主要是细胞实验、动物实验结果，还没有发现确凿的对人体有益的证据。

另外，市场上很多食品中加入了松花粉，比如松花钙奶粉、松花粉饮料等，专家表示，松花粉只是一种普通的食品原料，其作用更多是增加香味，就跟我们买桂花糕是一样的。

⑤ “茶水敷脸”能美白治晒伤？



最近兴起“茶水护肤”风潮

“将茶叶泡开冷藏或直接买一瓶冰镇纯茶，倒在化妆棉上敷脸，就能修复晒后皮肤、美白提亮……”近日，网上刮起了“茶叶水护肤”风潮，不少网友将其称为平替版“神仙水”。

茶叶水敷脸真有这么神奇吗？陕西省中医医院皮肤病院主治医师闫隽表示，不要神化茶叶水的护肤功效，要掌握科学的护肤方法。

不可否认，茶叶一直是护肤界的宠儿，尤其是从绿茶中提取的儿茶素等物质，具有很强的抗氧化效果，对舒缓皮肤炎症、收敛皮肤也有效果，但前提是要达到一定浓度。“茶叶中含有茶多酚，有一定的抗氧化作用，但含量非常有限。”闫隽表示。

在相关研究中，采用的绿茶提取物，通常经过研磨、萃取、浓缩、纯化等

手段获得茶多酚，在研究其抗氧化、修复光损伤等功效时，浓度往往达到2%—10%。

而我们从市场上购买的茶饮或自制茶水，茶多酚含量远远达不到这个浓度。以某品牌茶饮为例，茶多酚含量≥280mg/kg，符合调味茶饮料的标准。但对于护肤人想要的抗氧化、美白、收敛毛孔等功效来说，那是远远不够的。

此外，茶叶中的成分有上千种，如咖啡因、单宁酸、咖啡碱、茶碱等，对皮肤有一定的刺激。如果操作不当，还有可能被微生物污染，敷脸又多了一重风险。对于“茶叶水”用于晒后皮肤修复，闫隽表示，相比茶叶水，纯净水更能起到一定的舒缓镇静作用，“对大众来说，由于茶叶的成分较多且复杂，使用前最好咨询专业医生，明确自己对茶叶中的成分是否过敏。”

此外，为了饮用而制作的茶饮，并没有如护肤品般添加促渗成分，即使有一定的有效成分，也不能如我们所愿地渗透进肌肤，起到祛痘、美白的功效。

专家表示，如今很多人“熬最深的夜，吃最贵的保健食品，用最好的化妆品”，但一味指望网红食品、用品来养生美颜并不靠谱，坚持健康的饮食和生活方式，好好吃饭、好好睡觉，才是真正的养生。