

民有所呼 / 我有所应

点题·爆料邮箱:mssd@xmwb.com.cn 线索一旦采用即付稿酬

“软黄金”？“抗癌明星”？ 单价从数百元暴涨至数千元

疯狂的黑枸杞功效真那么神吗？



“神奇补品”一夜火爆

目前，市场上对黑枸杞功效的宣传，更是五花八门：有的说可以抗癌；有的说可以预防并治疗高血压、冠心病、糖尿病；有的说可以延缓衰老，并冠之其“软黄金”的美称。它真的有这么神奇吗？

在百度上输入关键词“黑枸杞”，记者得到的搜索结果为 342 万条，而输入“红枸杞”，结果为 23.4 万条。

而淘宝消费者数据研究平台“淘宝指数”上，“黑枸杞”最近三十天的搜索指数环比增长 80.8%，与去年同期相比增长 28.6%。记者随便在淘宝网上打开几家售卖黑枸杞的店铺发现，售价从五六百元到四五千元不等。比如一家旗舰店，销售单价为每公斤 698 元，上月成交 5932 笔，火爆程度可见一斑。

专业人士未有定论

记者注意到，与红枸杞相比，黑枸杞最大的优势是其花青素含量高。除此之外的如多糖、氨基酸、维生素等成分，与红枸杞相比并没有太大的差异。

专业人士介绍说，花青素最显著的作用主要是抗氧化，清除人体内的自由基。自由基是机体氧化反应中产生的有害化合物，具有强氧化性，可损害机体的组织和细胞，进而引起慢性疾病及衰老效应。但是其性状又很不稳定，遇光、热、酸都会分解，而且由于个体的差异，吃进去的花青素，人体能吸收多少，以什么样的形态形式被人体吸收，这些在目前的研究中都没有定论。至于其抗癌和预防并治疗一些疾病的说法目前还没有科学依据。

食品安全专业人士云无心近日发表文章，直指黑枸杞的所谓“神效”基本上是基于花青素或者原花青素的研究，并不是黑枸杞本身。文章的标题也着实吸引眼球：《“软黄金”黑枸杞？不如吃点茄子皮》。

也许您最近才知道，枸杞不全是红色的，有黑枸杞。8 月初，数以千计的盗采者涌入青海格尔木的牧民草场疯狂盗采黑枸杞，让这种神奇的植物一下子被推到了风口浪尖。“软黄金”？“抗癌明星”？就在这段时间，黑枸杞的价格也由每公斤数百元一路疯飙至数千元，似乎一夜成名。不过，记者经过近日的采访发现，黑枸杞的疗效是否真的如宣传所说，恐怕要打上一个大大的问号。



■ 青海格尔木产的野生黑枸杞鲜果在市场的售价越炒越高，近年来不少人去牧民的草场违法采摘 图 CFP

当然，也有专业人士对这种观点不以为然，认为把黑枸杞与茄子皮相提并论，甚至说得一钱不值，未免草率、武断，并拿出万方数据库上查证的研究论文，为了表明有关于黑枸杞疗效的动物实验研究，也有黑枸杞的成分分析。不过，这位专业人士也承认，“世上没有包治百病的药物，公众对虫草、人参、雪莲、灵芝、秋葵等任何一种中草药、甚至食品的疯狂迷信都是非理性的，必须降温。”

有功效但不应夸大

黑枸杞对人体究竟有没有功效，有多大？复旦大学公共卫生学院教授、营养学专家厉曙光和上海市食品研究所技术总监马志英异口同声地表示，黑枸杞对人体的确有一定的功效，但目前黑枸杞的功效既缺乏中医药体

系验证，又缺乏现代医学基础理论数据支撑，因此不宜过分夸大。

黑枸杞真正的功效和食用价值还需要科学和时间的检验。现实中，黑枸杞正处于一个比较尴尬的境地。国家已经将红枸杞纳入食药两用，但是黑枸杞却既不属于食也不属于药，相关的标准也没有建立。

有专家认为，黑枸杞是否具有抗癌、美容疗效，疗效如何，应该理性、科学地看待和思考，避免盲目跟风 and 虚假宣传。黑枸杞要进入中药领域首先需要有大量的安全性、有效性方面的基础研究数据和实验结论作支撑；其次还要依法经过药品监管部门严格的技术审评、审批；此外在开发利用的同时，应关注对其野生资源和生态环境的保护。

本报记者 陈杰

专家建言市民养生观念须“正本清源”

“滋补一定是先有虚再有补”



黑枸杞对人体究竟有没有功效？如果有的话，功效有多大？目前，这个问题还很难回答。不过，记者在采访中发现，一些专家已经把视角从黑枸杞本身价值的探讨，转向市民滋补养生观念的“正本清源”。

“滋补一定是先有虚，再有补。”第二军医大学长海医院药学部教授王忠壮告诉记者，市民在选择各种补品之前，应该先咨询医生。“你到底什么虚？有针对性地补。”

由于擅长对名贵中药的鉴别与应用，王忠壮直言，现代人除了身体基本的亏虚外，还有很多疾病，其实是来自代谢方面的疾病。“比如那些换过支架、搭过桥的人，你一定要先看医生，明白什么情况再补。有的人甘油三酯高，冬天还吃芝麻、核桃，甚至加何首乌。芝麻、核桃油乎乎的，甘油三酯通俗地说就是炒菜的油。

我希望通过新闻媒体告诉公众，补的时候先看医生，这是非常重要的。不到虚的情况就不要补。”

另一方面，王忠壮还特别提到了健康产品正确信息的作用。“大家想到藏红花，肯定想到要去西藏，很多人去旅游都会买，认为那里出的藏红花最好。实际上，我告诉你，世界上最好的藏红花出在上海崇明县，我喝的就是上海出的。所以许多真实的情况要通过媒体的声音传播出去。”

国家新药筛选中心主任、中科院上海药物研究所研究员王明伟坦言，现代社会大家都关注养生，网络上有海量医学知识、药物知识、营养品知识可以获得，根本不需要通过医生和专业书籍。“不过，每个人在找各种机会补一些东西的时候，还是要关注科学保健。尤其是我们使用的营养保健品，在剂量不同的情况下，跟药物的界限是比较模糊的。”

本报记者 陈杰

延伸阅读

关于补品 你该知道的真相

“补品”，是不少人追求更好生活质量的必需品。买点吃吃、喝喝，改善一下健康状况，本无可厚非。但是，巧舌如簧的商家与所谓“专家”一唱一和，往往偷换概念。下面梳理一下这些年我们追过的“补品”。

■ 鱼油：还不如直接吃鱼

鱼油对于心血管健康的好处已得到较广泛认同，对于胎儿发育的影响也得到初步印证。不过，鱼油来自于鱼，提纯鱼油并不稳定。从健康的作用上说，吃鱼要比吃鱼油更好。除了鱼油之外，鱼还提供优质的蛋白以及维生素矿物质等微量元素。

■ 蛋白粉：你真需要补充蛋白质吗

一罐 400 克的蛋白粉卖二三百元，其实只是提纯了的大豆蛋白、酪蛋白、乳清蛋白的粉剂或上述蛋白组合体构成的粉剂。健康成人所需的蛋白质为每日 50-70 克，完全可以通过正常饮食满足。因此，正常饮食的健康人无需补充蛋白粉。

■ 燕窝：营养成分近似豆腐

燕窝中的主要营养成分也是蛋白质。科学检测发现，豆制品所含的成分与燕窝比较靠近。此外，豆制品含有燕窝没有的植物性雌激素、大豆异黄酮等成分。

■ 蜂胶：功效未获权威认证

蜂胶是蜜蜂从植物芽孢采集的树脂与自身分泌物形成的胶状物。希腊、罗马、埃及等古人用其疗伤、消炎及制作木乃伊。

许多商人针对这一点，吹嘘蜂胶可以用来“抗菌”“抗病毒”“调节免疫”“抗肿瘤”。事实上，蜂胶功效的研究多集中在动物或细胞方面，对人的功效未有明确结论。

■ 鱼翅：营养价值与猪蹄打平手

鱼翅的主要营养成分是胶原蛋白，不过其营养价值跟猪蹄、鸡皮、鱼皮等相差无几。科学研究发现，虽然鱼翅中胶原蛋白含量很高，但其氨基酸构成比例与人体蛋白质相比有差异，所含的必需氨基酸仅占氨基酸总量的 20.5%，且胶原蛋白缺少了色氨酸，无法转化成完全蛋白。鱼翅的营养价值跟猪蹄相比只能打平手，但价格昂贵。

■ 胶原蛋白：用来美容不靠谱

营养学中的基础理论认为，并不是吃什么就能补什么，摄入的胶原蛋白不能直接运送到人体的皮肤上，所以吃胶原蛋白不能帮助人体合成胶原蛋白。有人吃胶原蛋白美容产品后，皮肤状态明显改善。这是因为胶原蛋白产品中添加了大豆异黄酮或大豆提取物等。大豆异黄酮是一种植物雌激素，可提高女性皮肤的保水性和弹性。

■ 酵素：并非减肥“神物”

“酵素”的规范用语是“酶”，人体中各种生化反应都需要酶参与，脂肪燃烧就需要脂肪酶，这是“酵素减肥”的理论基础。但酵素首先要经过胃，而胃中的酸性很强，一般而言酶很难经受考验。胃中还有专为酸性环境而生的胃蛋白酶，小肠的蛋白酶攻击性更强。失去了完整结构的“清脂酵素”，自然不再有活性，不可能有减肥功效。

本报记者 陈杰 整理

如何辨认『李鬼』黑枸杞？

泡水看究竟 数籽定真伪



由于黑枸杞的突然“走红”，市场上假冒产品很快就出现了，让人眼花缭乱。专家建议，如果消费者要购买黑枸杞，可以用两种方法来鉴别：

泡水鉴别。白刺果与黑枸杞的颜色差不多，不仔细看是看不出来的。但把白刺果放到水里，泡出的颜色较淡，蓝莓也是，而黑枸杞泡水出色快，颜色浓，而且在不同水质下会呈现不同的表现。

形状鉴别。黑枸杞的籽和红枸杞的一样，一粒果实中有 7-8 粒籽，籽如肾形；而白刺果只有一个很坚硬的籽。如果您买到的“黑枸杞”内只有一颗籽，即可初步确定是假冒的。另外，成品黑枸杞在干了以后，果柄朝上可以立起来，干透后用手一捏就成了粉末，这是其它假冒果实所不具备的特性。

本报记者 陈杰

上海市经济管理学校
重视人文素养 引领人生发展
www.sems.cn