

指望吃黑芝麻丸养发靠谱吗?

随着“头发焦虑”蔓延至年轻人,近年来,被认为可以“乌发”“养发”的黑芝麻丸,市场需求很旺盛。要说黑芝麻的味道也没那么人见人爱,但商家走的是养生路线,营销方向对准了人们对于乌黑秀发的追求。那么,吃了黑芝麻丸真能得到一头黑发吗?它对头发到底有没有保健作用呢?



黑芝麻有什么营养

黑芝麻又名黑脂麻、胡麻、巨胜等,是脂麻科植物脂麻的干燥成熟种子,呈扁卵圆形,表面黑色,平滑或有网状皱纹,尖端有棕色点状种脐。在国家卫健委公布的《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》中,黑芝麻被列入“既是食品又是药品的物品名单”,也就是常说的“药食同源”。

黑芝麻有什么保健作用呢?

从传统角度来看,据中国药典记载,黑芝麻补肝肾、益精血、润肠燥,可用于头晕眼花、耳鸣耳聋、须发早白、病后脱发、肠燥便秘。而根据《中国食物营养成分表》的数据,黑芝麻的主要营养成分以脂肪为主,占46.1%,可以说近一半是油;其次是碳水化合物,占24%,其中包括14%的膳食纤维;然后是蛋白质,占19.1%;在微量营养素方面,含有丰富的维生素E、维生素B1、维生素B2、叶酸以及磷、钾、镁、钙、铁、锌、铜和锰等。

此外,黑芝麻中含有木脂素类物质,包括芝麻素、芝麻林素、芝麻酚、表芝麻素等生理活性物质。基于上述成分,多项现代研究表明,黑芝麻主要有抗氧化、调节胆固醇、保护肝脏、稳定血压等作用。

总的来说,无论是药食同源,还是营养特点和功效,黑芝麻都有其独特之处。因此,它常被制成各种各样的食品,如糊羹类的黑芝麻糊和团块状的糕点、糖果等。

不过需要说明的是,黑芝麻仁外有一层硬膜,只有把膜碾碎,其中的营养素才能被释放出来,食用后被人体吸收。所以,如果单纯食用黑芝麻,建议炒熟后用食品加工机搅碎或用小石磨碾碎了再吃。

“以黑补黑”做不到

传统医学有时讲究“以形补形”“以色补色”,例如,认为红色食物补血,黑色食物能使毛发更加乌黑亮泽。黑芝麻因其外皮是黑色,自然会被人们联

想到有利于毛发健康,所以有的洗发水厂商推出了含有黑芝麻精华的洗发水。

然而,从科学角度来分析,寄希望于黑芝麻乌发,并不可取。

黑芝麻表皮的黑色素是多酚类化合物,通常认为具有抗氧化活性。而毛发中的黑色素是由黑色素细胞以酪氨酸为原料,在酪氨酸酶作用下合成的氨基酸衍生物,主要用来对抗紫外线。二者虽然都是黑色,成分却截然不同,也不存在互相转换的关系。换句话说,人的毛发和皮肤中的黑色素都是氨基酸衍生物,如果黑芝麻能让毛发变黑,那为什么没有让皮肤也变黑呢?

随着市场上包括黑芝麻丸在内的黑芝麻类食品竞争愈发激烈,其成分也逐渐融入更多的黑色食材,如黑豆、黑米、黑枸杞和桑葚等,不断暗示“以黑补黑”。虽说深色植物类食物大多含有花青素、多酚或类黄酮等抗氧化、抗炎等生理活性成分,有益于身体健康,但对头发变黑这件事并不能直接发挥作用。

对营养性脱发或有助益

至于中国药典中记载的黑芝麻可用于“精血亏虚,头晕眼花,耳鸣耳聋,病后脱发”,由于这类人出现的是因饮食失衡或疾病消耗导致的营养不良症状,所以能起到一定作用。

长期营养不良,如摄入铁、锌缺乏时,或者疾病消耗导致微量元素或维生素消耗增加时,血红蛋白的合成会受到影响,最终导致毛囊吸收营养受阻,头发生长缓慢,导致营养性脱发。此时适量食用黑芝麻,也算对症,可以及时补充微量元素铁、锌及多种维生素,辅助头发正常生长。

黑芝麻能改善营养性脱发,但对雄激素性脱发没有用。现代人由于熬夜、加班、工作压力大、情绪紧张焦虑等引起植物神经和内分泌调节紊乱,毛囊细胞对雄激素敏感性升高,导致头发稀疏、变薄的雄激素性脱发,有效治疗手段除处方药物外,就只能靠植发了。

不是保健品更像零食

虽然黑芝麻药食同源,但现在市面上商家热卖的黑芝麻丸不能等同于保健食品。正规的保健食品需有“蓝帽子”标志,即“国食健字”的批号。根据《食品安全法实施条例》规定,不是保健食品,便不能声称或宣传保健功能。

市面在售黑芝麻丸食品的执行标准大多是以“SC”为开头的生产许可证编号,即食品生产许可证,还有一些执行的是“GB/T20977”打头的产品标准号,即糕点通则。

实际上,黑芝麻丸就是以蜂蜜或其他糖类作为黏合剂,将磨碎的黑芝麻和其他黑色食材黏结,制成类似于中药丸剂的样子,让人脑补治疗场景,期待疗效。但本质上,它跟五仁月饼之类的零食并无太大差别。

还有些厂家宣传制作流程“九蒸九晒”等卖点,如前文所讲,只是促进了黑芝麻仁中营养成分的释放,最大化发挥营养补充的作用罢了。这个过程在中国药典上的记载很简单,就是:除去杂质,洗净,晒干,用时捣碎。

总之说白了,如果黑芝麻丸真有“乌发”“养发”等作用,那完全可以经过严谨的科学试验,向国家有关部门申报获取保健食品批号。但至少目前,它只是和普通糕点类差不多的普通食品。

黑芝麻丸怎么吃更好

虽说黑芝麻丸难以实现广大消费者的“美发”愿望,但作为一款零食也是营养又安全的,一般来说,每天吃2个左右即可。食用时机建议在两餐中间,如上午或下午,也就是说将黑芝麻丸作为零食来加餐,更为合适。

根据《中国居民膳食指南》中的建议,每天需要食用10克左右的坚果。如果平时很少吃坚果,那食用黑芝麻丸可以起到类似作用。但要注意,在食用黑芝麻丸的同时,应减少其他含添加糖的食品摄入量。

于永超

吃“镁”食,得健康



镁是人体必需的矿物质之一,其中60%~65%的镁以磷酸盐和碳酸盐的形式存在于骨骼中,27%的镁分布于肌肉和各内脏器官中。

镁参与体内许多生理活动,其中最主要的是作为酶的激活剂,参与体内300多种酶促反应。在调节碳水化合物和脂肪的分解供能、蛋白质和核酸合成方面,镁都起到重要作用。镁还能调节钾和钙的吸收和代谢,适量的镁能够预防和改善骨质疏松,强化牙齿,并防止钙的沉淀,从而减少各脏器中结石的形成。许多研究表明,膳食中摄入充足的镁,能够改善高血压,降低血管张力和紧张性,降低血清胆固醇浓度,促使好胆固醇升高,坏胆固醇降低,扩张血管,抑制血小板聚集,预防动脉粥样硬化。此外,镁还能起到促进胆囊排空、中和胃酸、保水导泻的

效果,从而在一定程度上影响胃肠道健康。还有一些研究显示,增加镁摄入能够降低抑郁症的患病风险。

身体缺镁时,首先会引起神经肌肉亢奋,出现肌肉震颤、手足抽搐等症状,严重时会出现精神错乱、惊厥、昏迷。反映在心血管系统,会引起心动过速、心肌坏死和钙化。

植物用来光合作用的“核心技术”是叶绿素,而叶绿素中的核心成分就是镁。所以在各种绿叶蔬菜中,镁含量都非常丰富。粗粮、菌菇类、坚果中也含有丰富的镁。如果饮食均衡,不挑食偏食,通常不会出现镁缺乏。生长发育期的青少年、消化吸收功能变弱的老年人,经常饮酒以及从事重体力劳动或剧烈运动的人,应注意增加镁的摄入量。

曹展