

叶黄素不是保健“全能王”

□ 虞晔

深夜11点，互联网公司程序员李然（化名）嚼下一粒叶黄素软糖继续加班，这是他连续第158天服用——尽管最近的体检报告显示，他的近视度数又涨了50度。像李然这样每天服用叶黄素产品的人不在少数。可以说，凭借优越的抗氧化功能，叶黄素正在从保健品延伸到食品、饮料等多个领域，且持续保持增长趋势。

产品“全面开花”

科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋表示，叶黄素是一种重要的类胡萝卜素，在人体内主要分布于眼睛的黄斑区和视网膜，补充叶黄素有助于改善视力，还能延缓部分白内障患者的病情进展。根据《2024-2029年中国叶黄素行业市场深度研究及发展前景投资可行性分析报告》，2015年我国叶黄素行业市场规模约2.59亿元，2022年增长到约4.75亿元，年均增长率达到9.05%。从电商平台来看，叶黄素的销售数字也很亮眼。以天猫淘宝平台为例，魔镜数据统计显示，2019年至2021年，叶黄素市场从3000万元翻倍至超7000万元，年增长率分别为30.53%、38.06%、69.35%，势头迅猛。

回顾叶黄素的发展历程，其产品的更新迭代呈现出功能多元化、渠道多样化，目标人群扩大化的特点。2008年，原国家卫生部批准叶黄素酯为新资源食品，可以作为食品原料使用，叶黄素产品随即陆续面市。当时，叶黄素的产品种类相对单一，主要是补充剂，价格较高，目标人群多为有强烈护眼需求的特定群体，消费场景较为局限。消费者健康意识的提升，以及对“天然”“无添加”产品的偏好，推动着植物提取物行业快速发展，同时助推了叶黄素市场的扩大升级。2019～2021年，叶黄素市场发展



加速，软胶囊、压片糖果等创新形式不断涌现。入局的企业越来越多，叶黄素的销售渠道逐渐从药店扩展到超市、电商平台，经常看电脑或熬夜的大众群体或多或少都听过叶黄素。

宣传五花八门

广东省食品安全保障促进会副会长朱丹蓬分析，初期叶黄素市场的增长，与健康意识提升、技术创新推动、营销手段多样化密不可分。比如，电子设备的普及导致眼疲劳、视力下降问题愈加普遍，消费者对护眼产品的需求显著增加，同时，叶黄素酯糖果、咖啡、固体饮料等多样化产品满足了更多人群不同场景的需求；技术加持方面，纳米化、微囊化技术的出现提高了生物利用度，让产品朝着高端化和高效化方向改进。

但行业在高速发展中免不了出现一些不和谐现象。记者发现，叶黄

素产品宣传中出现了越来越多的“疾病防治”字眼。例如，某电商平台销量前十的叶黄素基本都是软糖类食品，却宣称可以保护视力、明亮双眼，甚至改善视力。这些动辄百元一瓶的产品，尽管用户评价褒贬不一，但单店铺月销量均超过6000瓶。部分商家还宣称产品能预防老年痴呆、骨质疏松、冠心病，可美白皮肤、淡化皱纹，将其吹嘘成无所不能的“保健全能王”。

阮光锋强调，目前市面上的叶黄素产品主要分为保健品和普通食品两类。获得原国家食品药品监督管理局（现国家市场监督管理总局）批准的保健食品，均印有“小蓝帽”标志，无标志的即为普通食品，不允许宣传功效。即使是保健品叶黄素，也不能宣称有防治疾病的作用。记者登录国家市场监督管理总局特殊食品信息查询平台检索“叶黄素”，共有132条注册信息，保健功能无一例外，均注册为“缓解视疲劳”。而市场上目前销

售的叶黄素软糖产品，大部分是普通食品。

竞争还将加剧

叶黄素市场的发展已逐渐从野蛮生长期过渡到成熟期，虽然增速放缓，仍有较大潜力。除缓解视疲劳的保健用途外，随着我国老年人口的进一步增加，老年黄斑变性等疾病发病率上升，叶黄素作为预防手段的医用需求也会增加。从市场渗透来看，三四线城市及农村市场对基础护眼产品的需求尚未饱和，电商、直播等线上渠道的加速覆盖，还将开发出一片不小的市场。

面对激烈的市场竞争和不断变化的消费需求，推动叶黄素市场的健康发展成为下一阶段的关键。

国家加强监管。近年来，国家高度重视食品、保健品行业的发展，出台了一系列政策法规。但在产品销售环节，市场监管部门对夸大宣传和违规产品的整顿力度还需进一步加强。

企业加大研发。中国叶黄素市场竞争格局呈现出多元化、品牌化趋势。企业间既存在价格竞争，也存在基于产品质量、技术创新、品牌建设等的差异化竞争。若要从突围，企业必须加大研发投入，不断提升产品品质和创新能力，还可以在细分市场发力，以满足消费者的多样化需求。

消费者提升认知。按照《中国居民膳食指南（2022）》推荐，成年人应每日摄入10毫克叶黄素。阮光锋说，通过均衡饮食，保证深绿色蔬菜、鸡蛋、柑橘类水果的摄入，即可满足上述要求，无需依赖保健品。消费者应当提升对叶黄素的科学认知，了解其实际功能和适用范围，避免盲目跟风 and 过度消费。

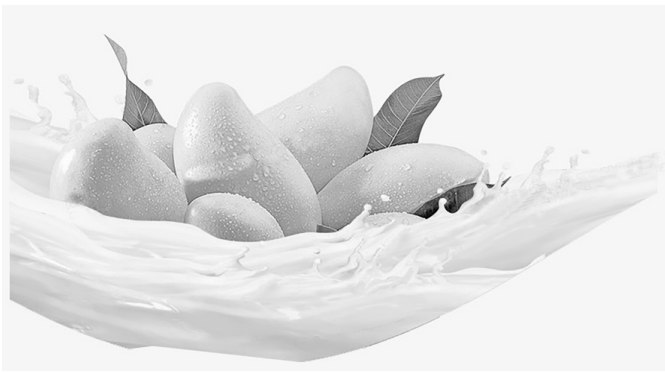
补维E改善脂肪肝

◎ 陈宗伦

脂肪肝已经成为全球最常见的慢性肝病之一，患病率接近30%。三大顶级学术期刊之一《细胞》杂志子刊《细胞医学报道》刊登我国研究人员完成的一项最新研究发现，低剂量的维生素E（300毫克/天）可改善脂肪肝症状，安全性良好。

代谢功能障碍相关的脂肪性肝炎（MASH）是脂肪肝的一种。杭州师范大学附属医院施军平教授、南京鼓楼医院李捷教授、复旦大学附属上海市第五人民医院臧淑妃主任医师等研究人员，以124名参试者为对象，展开了一项针对维生素E与脂肪肝相关性的随机双盲对照研究。参试者组织活检证实患有脂肪肝，但未患糖尿病。分组试验中，一组参试者每天口服300毫克维生素E，另一组每天服用安慰剂，持续96天，以观察其肝脏组织学是否有所改善（脂肪肝评分降低2分以上），纤维化程度是否有所缓解、炎症是否能够减轻、肝硬度是否出现下降等。对比结果显示，维生素E组参试者的目标达成度为29.3%，安慰剂组为14.1%。整体而言，维生素E组参试者的炎症显著减少、纤维化程度明显改善、肝硬度有所降低。在安全性方面，两组不良事件发生率未见明显差异，也未见心血管事件、前列腺癌等高风险副作用。

研究人员认为，每天补充300毫克维生素E可有效改善非糖尿病患者的脂肪肝，且相对安全，适合脂肪肝患者长期服用。



芒果帮着降血糖

◎ 冯国川

每天吃适量芒果能帮助超重或肥胖成年人控制血糖水平。这是美国伊利诺伊理工大学发表在瑞士期刊《营养素》的一项研究结果，这一发现为预防2型糖尿病等提供了简单可行的饮食建议。

研究人员招募了48名年龄在20～60岁的成年人，他们均存在超重或肥胖问题（BMI≥25kg/m²），并伴有慢性轻度炎症。参试者被随机分为两组，一组每天分两顿食用两杯新鲜芒果，总热量为100千卡（相当于200克凯特芒）；对照组食用热量相当的意大利沙冰甜点。研究持续期间，参试者保持正常饮食和生活方式。4周后的结果显示，芒果组参试者的胰岛素抵抗显著降低，胰腺β细胞功能（即分泌胰岛素的能力）也明显改善。此外，芒果组参试者的空腹胰岛素水平（其水平升高与胰岛素抵抗密切相关）显著改善，血糖指数显著低于参加试验前的平均水平。对照组中，所有上述指标未见改善或明显变化。

值得注意的是，芒果组尽管摄入的热量与对照组相当，但体重未发生明显变化，对照组则出现显著的体重增加。因此，研究人员称，该研究结果打破了人们对芒果可能加重肥胖或糖尿病的误解。在饮食中加入新鲜芒果，可以成为一种简单且愉悦的干预方式，帮助超重或肥胖人群改善胰岛素功能，降低2型糖尿病风险。

胖大海变身医用凝胶

◎ 辛斌

坚果具有很高的营养价值，但在芝加哥大学科研人员进行的一项新研究中，坚果被制作成了适用于多种医学用途的水凝胶，效果甚至比目前临床使用的普通凝胶更好。该成果已发表在最新一期美国学术期刊《物质》上。

研究人员使用的这种坚果学名锦葵果，泡水治疗咽喉痛的胖大海就属于锦葵科。将锦葵果浸泡在水中，体积会膨胀约8倍，重量增加20余倍，可变成凝胶状物质，就像果冻一样。芝加哥大学工程与机械工程专业博士孙昌旭（音）团队首先将坚果捣碎，然后放入离心机中，尽可能多地提取出柔软、膨胀的多糖基水胶体，同时去除坚果完成成分。随后，水胶体溶液被冷冻干燥，除去所有水分，形成无水纯多糖凝胶。如果再给这些支架注水，它就会变成凝胶。

由于水凝胶与人体组织一样柔软且亲水性好，在医疗保健领域具有多种用途，比如伤口护理、抗感染、促进愈合等，作用远超绷带。它们还可用于药物输送系统、植入式医疗器械（如心脏起搏器）、组织修复、心电图读数等。研究团队对锦葵果水凝胶的测试结果显示，与商用心电图贴片相比，锦葵果水凝胶表现出了更优异的性能和品质；将其应用于体内组织表面，也展示了出色的生物信号记录能力。研究人员希望，这种新型天然水凝胶能为全球，尤其是锦葵生长的东南亚国家提供更具性价比的医疗资源。

老人春天多出门走走

◎ 夏莹 赵霞

春风轻拂，绿意盎然，正是银发一族走出家门、亲近自然的黄金时节。

对老人来说，春季户外活动有四点好处。一是强化心肺功能，散步、太极拳等温和和有氧运动，能够有效促进血液循环，提升心肺耐力，长期规律锻炼可降低心血管疾病发病率。二是保护骨骼，皮肤在紫外线B波的照射下可合成维生素D3，每日适量的日照（15～30分钟）有助钙磷的吸收，守护骨骼健康。春季阳光柔和，适合多出门，但也需注意避免晒伤。三是调节情绪，自然光线能刺激大脑分泌血清素，驱散“春困”与忧郁情绪，有助舒缓压力。四是调节免疫力，户外活动

能调节免疫系统，减少呼吸道感染的风险，但要留意花粉过敏，享受春日的同时做好防护。

老人在享受春日时光的同时，也需根据身体状况科学规划，确保安全与健康，尤其推荐四种运动。

低强度运动。比如散步，建议从每日15分钟循序渐进增加至45分钟，步速适中，以微微出汗、能轻松交谈为宜。

传统养生法。太极拳、八段锦等动作舒缓，注重呼吸与平衡，可增加关节滑液分泌，是关节退化老人的福音。初学者务必跟随专业指导，避免因姿势错误导致肌肉拉伤等运动伤害。

团体活动。广场舞、门球等节奏适中、动作幅度小，适合多人参与。老人参与团体活动时，应注意避免过度竞争或情绪激动，以免引发血压波动或心脏不适。高血压患者应避免突然低头、弯腰等动作；糖尿病患者需随身携带糖果以防低血糖；关节炎患者运动前可热敷关节，活动时间不宜过长。

想做到安全出行，规避春季户外风险，老人还应做好四防。一是防跌倒。穿防滑运动鞋，适当使用登山杖帮助保持平衡；选择光线充足、地面平整的活动场所，避开雨后湿滑的草地、石板路，警惕坑洼不平的路面。二是防过敏。春季花粉、柳絮易引发过敏，建议选择花粉浓度较低的雨后或清晨活动，并佩戴口罩和帽子，活动后及时清洁面部，更换衣物。如果出现严重的过敏症状，如呼吸困难、哮喘发作等，应立即停止活动并就医。三是防温差。春季气温多变，建议采用“洋葱式穿衣法”，内层透气吸汗，中层保暖，外层防风。随身携带轻便马甲或围巾，灵活应对气温变化。四是防受伤。做好热身与放松，运动前进行5～10分钟的动力拉伸，如摆臂、弓步压腿；结束后进行静态拉伸，缓解肌肉紧张；准备好急救物品清单，包括手机、急救卡（含姓名、病史、紧急联系人）、常用药物（如硝酸甘油）等。

子女可陪同父母参与户外活动，既增进亲情，又能及时关注老人身体状态。社区也可组织“银发徒步团”“园艺交流会”等活动，帮助老人建立社交圈，减少孤独感。

降噪耳机伤听力

□ 田雨汀

2月15日，英国广播公司（BBC）报道了一则新闻：25岁的索菲因长期使用降噪耳机，出现了听力困扰。她在参加线下讲座时，发现自己虽然能听到声音，却无法辨别声音来源和具体内容，经常被误解为“心不在焉”。经过详细检查，最终确诊为“听觉处理障碍”。

接诊索菲的听力专家表示，听觉处理障碍多见于儿童和老年人，或反复出现耳部感染的人群。目前，尚未确定索菲患上听觉处理障碍的原因，但推测可能与她“每天佩戴降噪耳机长达5小时”有关。英国听力学会副院长克莱尔·本顿表示，降噪耳机虽然屏蔽了汽车鸣笛等日常声音，但会让人生活在虚假、没有噪音的世界中，导致大脑“忘记”如何去过滤掉这些噪音。广州中医药大学第三附属医院五官科主任孙玉莹以及住院医师周庆庆指出，降噪耳机虽然能有效屏蔽外界噪音，但长期不当使用可能带来以下健康风险：

听力下降 降噪耳机通过发出与外界噪音相反的声波来抵消噪音。如果长时间处于降噪模式且音量较大，可能导致暂时性听力下降，严重时甚至会造成不可逆的听力损失。

突发耳聋 长时间使用耳机影响内耳血液循环，导致突发性耳聋，常伴有耳鸣、眩晕等症状。

耳鸣 耳机使用不当可能引发持续性或间歇性耳鸣，表现为耳内出现嗡嗡声、铃声等声响。

耳道感染 入耳式耳机使用时间过长或清洁不当，可能导致耳道压力过大，增加外耳道炎、中耳炎等感染风险。

要避免免长时间戴耳机伤耳，两位专家共同建议遵循以下3点原则。

调低音量 在嘈杂环境中，可选择有降噪功能的耳机，能在一定程度上保护听力，但要注意控制音量，尽量把音量调到能听清的水平即可，最高不超最大音量的60%。

别戴太久 连续用耳机时间不应超60分钟，每戴一段时间就摘下耳机，让耳朵休息10分钟。

少用入耳式 选耳机尽量选半入耳或头戴式耳机，有助减少对耳道和听觉细胞的刺激，同时减少细菌等病原体的滋生。