

只要吃一包就相当于给全身涂了保湿霜？ 吃进去的美容产品 未必能让你美得由内而外

从胶原蛋白、玻尿酸到烟酰胺、神经酰胺，这些生涩的化学名词对于“美容大王”们来说却是如数家珍，比如具有美白、抗炎功效的性价比之王——烟酰胺，保湿、抗过敏、抗衰老的万金油——神经酰胺。如今，外敷美容护肤品、彩妆等似乎已经很难满足大众对美的需求，更多人开始追求“美丽由内而外”。

日前由天猫国际与天猫超级品类日等发布的《2019口服美容消费趋势报告》显示，口服美容品类在近一年内的消费增速，远高于各个品类的平均增速。“美白、抗老、补水、防脱”四大热门功能的口服美容产品尤为受到消费者的追捧。这些口服美容产品真的像商家宣传的那样功效如此强大吗？

神经酰胺口服效果缺乏研究支撑

哪个女孩不想在寒冷干燥的秋季拥有奶油肌，于是乎号称“只要吃一包就相当于给全身涂了保湿霜”的神经酰胺成功晋升为美容界“网红”。打开电商平台，此类化妆品种类繁多，既有神经酰胺原液，也有含有神经酰胺成分的面膜、面霜、乳液等等。口服神经酰胺也有粉状、胶囊等几种，商家宣传的主要功效就是改善皮肤干燥、细纹、瘙痒等问题，具有保湿抗衰老等效果。

“神经酰胺又称神经鞘脂类，属于脂类大家族的一员。要说神经酰胺对于皮肤的重要性，还得从皮肤的角质层说起。”中国整形美容学会抗衰老分会青年常务委员许进前主任介绍，健康的角质层像保护墙一样，可减少皮肤水分的流失，还能抵御外界有害物质的伤害。如果说角质细胞是组成保护墙的

砖块，那么脂质就是将砖块黏合在一起的水泥。而在脂质中，40%—50%的成分都是神经酰胺。神经酰胺随着年龄增长会逐渐流失，这会使角质层的缝隙漏洞变大，不仅不能锁住水分，还会使皮肤变得粗糙，无法抵御外界的伤害，造成炎症过敏等各种皮肤问题。这就是为什么很多修复皮肤屏障的护肤产品都含有神经酰胺的原因。

对于口服神经酰胺是否有保湿功效，许进前表示：“我们现在不能说口服神经酰胺具有或者不具有保湿美容的功效，主要是因为目前只有少数相关的研究表明，口服神经酰胺有助于皮脂膜修复，减少表皮的水分流失以及增加皮肤含水量改善皮肤干燥等效果，研究证据太少了，并没有足够的证据证明口服神经酰胺具有上述的护肤作用。”

烟酰胺就是维生素B3

除了保湿补水外，烟酰胺也常和神经酰胺组CP出现。在电商平台上，烟酰胺被称为美白性价比之王。除了保健品外，网上的药店还销售处方药烟酰胺片。天津市泰达医院皮肤科陈保疆主任介绍，烟酰胺就是维生素B3，临床上主要治疗糙皮病、烟酸缺乏症导致的口炎、舌炎等疾病以及非常敏感型的过敏。烟酰胺美白的原理是烟酰胺酸可以阻止体内黑色素向角质形成细胞的转运，同时促进身体新陈代谢，从而加速体内黑色素的分解，让黑色素颗粒没办法转运出皮肤层。不过烟酰胺是间接对黑色素有作用，因此对美白具有辅助作用。

在烟酰胺的药品说明里，标注了服用后的不良反应包括皮肤潮红和瘙痒等，偶尔可发生高血糖、高尿酸、心律失常，个别有头昏、恶心、上腹不适、食欲不振等状况，妊娠初期过量服用有致畸的可能，因此要严格遵循医嘱服用。

“烟酰胺本身没有什么毒副作用，人吃完粗粮、蔬菜等食物，通过体内代谢也会产生烟酰胺。”陈保疆说，只要按照规定剂量服用，烟酰胺可以长期服用。烟酰胺保健品应该以某种形式把烟酰胺这种成分加入进去，剂量应该没有药品那么大，功效应该是一样的，合规的烟酰胺保健品长期服用对人体还是无害的。



吃鱼子酱美容属土豪级操作

除了这些大众口服美容产品外，土豪级的鱼子酱产品在美容的道路上也开始从外敷走向内服。天津科技大学食品学院副教授王浩介绍，严格来说鲑鱼的鱼卵才是鱼子酱，它与鹅肝酱、黑松露并称世界三大奢华美食。

鱼子酱富含人体所需的多种营养成分，蛋白质、多种氨基酸及高度不饱和脂肪酸、叶酸、维生素、微量元素等。鱼子酱提取物是一种胶原增强剂和蛋白质交联抑制剂，并能改善细胞线粒体功能，其细胞结构和人体皮肤结构类似，易被皮肤吸收，能加速胶原蛋白的合成，增加皮肤弹性。其丰富的维生素和矿物质对滋养皮肤并减少老化有明显作用。但是鱼子酱毕竟是一种食品，日常摄入量很小，需要服用一定的量才会具有改善皮肤的功能。

划重点——

口服产品服用后成分会改变

除了以上几种比较“潮”的口服美容产品外，还有胶原蛋白、葡萄籽精华等常见并且备受消费者欢迎的口服美容产品。那么口服美容产品如何在人体内发挥作用呢？

对此许进前介绍，这些物质通过口服进入人体，都会经过肠胃的消化过程，在这个过程中，原有物质都会被分解。比如胶原蛋白，服用后首先会被胃消化分解，才被肠道吸收的。最终被肠道所吸收的，肯定不是原本口服下去的大分子胶原蛋白。具有大分子链的胶原蛋白，是不可能直接被人体所吸收的。能够被人体有效吸收的，必须是经过胃肠道中消化酶分解再切割后的小分子氨基酸。这些被分解后的氨基酸作为基础原料，理论上能有助于人体和皮肤合成新的胶原蛋白。但由于个体差异，因此有些人服用后，皮肤会有所改善，而对有些人则没有效果。

(科技日报)

睡前服降压药 效果或胜过早晨

降压药什么时候服用效果更好？西班牙一项研究显示，相比早晨服药，睡前服药降压效果更好，患者罹患或死于心血管疾病风险大幅降低。

维哥大学研究人员2008年至2018年招募超过1.9万名高血压患者，确保他们白天活动、夜间睡觉，生物钟没有紊乱。研究人员把这些患者随机分为两组，一组每天早晨起床后服降压药，另一组就寝前服药。平均6.3年随访期间，研究对象每年至少接受一次48小时动态血压监测。

研究人员发现，与早晨服药相比，睡前服药者不论白天还是夜晚平均血压明显更低，且夜间血压降幅更大，而夜间收缩压稳步降低是“心血管疾病风险降低的最重要指标”。另外，睡前服药者罹患或死于心脏病发作、心肌梗塞、中风、心力衰竭或需要疏通狭窄动脉的风险比早晨服药者平均低将近45%。计入年龄、性别、胆固醇水平以及是否患糖尿病、肾病或吸烟等已知风险因素，睡前服药者死于心血管疾病风险比早晨服药者低66%，心肌梗塞、冠状动脉狭窄、心衰和中风风险分别低44%、40%、42%和49%。

研究人员在《欧洲心脏病学杂志》23日刊载的文章中写道，许多现有高血压指南没有提及或建议服药时间。许多医生误以降低早晨血压水平为目标，致使患者最常见早晨服药。但没有研究显示早晨降低血压有助降低心血管疾病风险。

美国《科学日报》网站报道，这项研究是探究降压药服用时间对疗效影响的迄今最大规模研究，对患者随访时间最长。不过，研究人员认为，需要在更多地区对不同人口做更多研究，以验证他们的发现是否适用于所有人群。

(新华)