

# 那些“食用级”护肤品真的能吃吗？

## 对不起，你又被套路了！



“厨房食用级”“对身体有益的食物对肌肤同样有益”“你可以把我们的万用油加进你的早餐沙冰里食用”“100%天然无合成的润肤霜”……关于护肤，总有层出不穷的新概念冒出来，如今，“可食用”俨然已成为最热门的概念。与其他化妆品相比，“可食用”级护肤品标榜产品成分的天然性及安全性，强调其成分甚至达到可食用级别。而在这些“能吃”的护肤品中，除了各个品牌推出的主打产品，还有不少网友的DIY“心得”，猕猴桃酸奶面膜、番茄祛痘面膜、果醋绿豆紧缩毛孔水……那么这些“能吃”的护肤品真的更好吗？

### “可食用”级化妆品吃不得

“化妆品与食品属于不同行业，二者使用部位不同，吸收成分不同，所用原料及产品指标要求、禁限用要求，所执行的规范、检验标准均不一样。”天津强微特生物科技研发总监、天津大学生物化工专业硕士王培培介绍，化妆品原料参考国家发布的《已使用化妆品原料名称目录》，共8783种，食品添加剂参考《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》，共2370种。

王培培介绍，以酒精为例，食用酒精执行标准为GB10343-2008，其中普通级酒精的甲醇指标为“≤150毫克/升”，允许极少量甲醇存在；而在《化妆品安全技术规范(2015)》中，甲醇属于禁用成分。再比如对于微生物的要求，食品按照食品微生物学检验国家标准GB4789等，共需检测42项，化妆品则遵循《化妆品卫生规范》要求，检测细菌类微生物细菌总数，

如粪大肠菌群、绿脓杆菌、金黄色葡萄球菌等，二者要求完全不同，并不是食品级产品用在护肤方面就更安全。

“商家新推出的‘可食用’级化妆品概念，实际上是为了宣传效果而使用的市场语言。”天津市药品监督管理局化妆品监管处主任科员牛东斌表示，从现有的标准以及规范来说，化妆品是不可以食用的，亦不存在“可食用”级化妆品这个概念。

### 直接涂抹食物有效成分难吸收

“很多食物中的某些成分的确可以起到护肤的作用。”天津科技大学食品工程与生物技术学院副教授王浩介绍，比如多糖类的燕麦有很好的保湿功效，含有茶多酚的绿茶类、人参中的人参皂苷有不错的抗氧化功效，含有甾体皂苷等物质的龙舌兰有很好的抗炎保湿功效。

“但需要注意的是，千万不要将食材成分直接和其他化妆品混合到一起。”牛东斌提醒，因为化妆品中含有防腐剂成分，添加食用成分后会破坏化妆品中的防腐剂体系，可导致产品发生变质、发霉、油水分层等现象。

“其实直接涂抹食物成分，皮肤很难吸收。食物里的成分很多都是大分子，皮肤的表皮和真皮层中间有一层非常可靠的基底膜，它把表皮层和真皮层隔成两个世界，很难实现透皮吸收，因此有护肤功效的物质难以大量到达真皮层；此外还有一些成分在空气中不是很稳定，直接涂抹效果

会大打折扣；同时也会有因微生物超标等而形成的刺激因素存在。”王浩举例说，维生素C性质不稳定很容易氧化，所以正规化妆品里使用的一般都是维生素C稳定形态的衍生物，且浓度、刺激度都有调节。直接涂维生素C胶囊或者直接把柠檬汁挤入面膜里，不仅达不到护肤效果，而且柠檬酸具有很强的腐蚀性，容易出现脸干、发红等症状，严重的还会引起皮肤过敏。

“但如果是涂抹含有这些成分提取物的化妆品，其护肤效果肯定好于食用效果。”王浩解释说，虽然吃和涂抹的护肤机制是一样的，但是吃下去的食物都需要先经过消化道内各种消化酶的化学消化作用，且还需要经过其他器官的代谢，最终能作用到皮肤的有效成分比较少。只有吃下一定量的食物成分，才能达到和涂抹同等的效果，但这往往会产生一些副作用。如吃维生素C来美白，如果吃过

量，很容易引起腹泻、胃酸反流等。

“正规的化妆品里添加的食物成分并不是直接加进去的，而是以提取物形式加入。”王培培介绍，提取物是经过物理、化学的提取分离过程，定向获取和浓缩动植物中的某一种或多种有效成分，而不改变其有效成分结构而形成的产品。按照提取物的成分不同，可形成甙、酸、多酚、多糖、萜类、黄酮、生物碱等。而且，天然的食物成分中有些对皮肤不适宜的成分，直接使用，会损伤皮肤，所以根据不同的用途，我们采用不同的提纯技术，得到不同功效的提取物。

王培培说，和食品相比，化工类所用的原料有时候对纯度要求更高，因为杂质过多会导致化妆品配方体系的崩塌，而且化妆品配方复杂，一个配方可能有多达几十种成分，这就要求每种成分的活性物质纯度更高，杂质更少，否则容易相互影响，达不到预期的要求。

### 只用纯天然提取物无法制成护肤品

“消费者通常会觉得‘可食用’一定更好更安全，有很多人都‘痴迷’于纯天然、无添加、纯植物这些概念。”王培培介绍，中国消费者协会和中国香料香精化妆品工业协会于2011年联合发布的《美白类美容护肤产品消费指引》显示，化妆品由多种成分配置而成，其中包括多种化学成分，只用纯天然植物提取物是无法制成护肤品的。

牛东斌表示：“很多化妆品宣称‘不含防腐剂’，这主要有以下几种情况：第一种情况是产品中确实不含防腐剂，多为一次性包装产品(如胶囊类产品)和基质本身不易长菌的产品(如精油、唇膏、花露水、香水等)；第二种情况涉嫌炒作概念。这一类产品添加了一些具有抑菌效果，同时又不在于《化妆品安全技术规范》准用防腐剂列表里具有防腐作用的成分，如戊二醇、

辛甘醇等。但这些成分并不一定比按照《化妆品安全技术规范》要求使用防腐剂的更安全；第三种情况是虚假宣传或误导消费者的产品。”

“我们应该理性、科学地看待化妆品中存在的防腐剂。”牛东斌表示，我国法规要求所有的化妆品上市前都需要进行毒理学测试或一定的风险评估，一般来说，严格按照《化妆品安全技术规范》的要求使用防腐剂的化妆品是安全的。

“此外，未经过认证的‘天然’或‘有机’产品，其隐患还是很多的。”王培培表示，比如茴香、天竺葵、玫瑰等含有的部分生物碱及挥发成分，有潜在的致敏性；丁香、紫荆花等提取物是造成哮喘的植物原料……同时，这类化妆品在效果上也没有保证。天然成分中功效物质含量通常较低，比如人参、大豆、亚麻

籽等宣称含有功能性蛋白及小分子多肽，但文献指出，从人参根粉中提出活性多肽比例为0.001%，然后其提取液再以0.1%—10%的添加量加入配方中，靠植物提取物中含有的多肽起到护肤作用比较困难。

“而特殊用途化妆品须经国家药品监督管理局批准，获得产品的批准文号；进口非特殊用途化妆品须向药品监管部门备案；国产非特殊用途化妆品须在所在地省级药品监督管理局备案并取得备案电子凭证。”牛东斌提醒，以上批准文号、备案电子凭证就是化妆品的身份证明，批准文号需标注在产品的包装标签上，备案电子凭证的备案编号虽未要求标注在产品的包装标签上，但可在国家药品监督管理局网站上查询。

(视觉中国供图)(科技日报)

## 夏日美食季来了 送你一份 安全饮食小贴士

又到了花式吃小龙虾、烤串、海鲜的季节，相信不少小伙伴已经在和家人、朋友一起购买食材、烹饪美食了。在享受美味的同时，一些饮食安全的隐患就在身边，这些食品安全常识不容忽视。

### 小龙虾配冰啤当心胃肠炎

小龙虾属于水产品，容易携带寄生虫。如果在加工小龙虾的过程中，没有烹饪至熟透，或是小龙虾不新鲜，食用后很可能引起急性胃肠炎。许多小龙虾经烹饪后，口味重、辛辣刺激，吃太多容易刺激肠胃。同时，喝冰啤酒会导致饮酒者胃肠道的温度急速下降，血流量减少影响消化功能，常见症状就是拉肚子。

因此，在烹饪小龙虾的时候，高温烹饪消灭寄生虫；口味上不要过辣，一次性不宜吃得过多，以减少对肠胃的刺激，尤其是肠胃功能不全的人更要慎食。

### 烧烤这样吃远离致癌物

食物在烧烤过程中，瘦肉中的蛋白质被烤焦烤黑，会形成大量杂环胺类物质，而肥肉中的脂肪被烤焦烤黑，就会产生大量的苯并芘，这两种物质均为致癌物。

如果实在控制不好火候，可以将食物包一层锡纸后再烤。此外，肉类可以先腌再烤，最好不要不停地边烤边放调料，避免摄入太多盐。最后，吃烧烤的时候可以适量增加新鲜果蔬的比例，平衡营养摄入。(科技日报)

**苏和堂新装开业西洋参买2斤送3斤**  
苏和堂南禅寺店(解放南路701号朝阳公交停车场南侧) 400-102-0026

**冬虫夏草 48元/克起**  
中山路218号锦江大酒店一楼 82759166

● 遗失苏B M1683 锡20020871 ● 注销道路运输证：苏营运证发 BA9968 锡00393039  
● 遗失江苏崇瑞物联科技有限 ● 遗失无锡市广益信实用气业公司道路运输经营许可证正副 ● 有限公司苏B-77585 道路运输本苏交运管许可锡字 证号92306965, 作废 320206307573 号作废

**广告刊登热线 82767591 82767682**