

潮颜课题

口服胶原蛋白 究竟是真美容 还是智商税

本报记者 隋雪 通讯员 杨陶玉 白奕莎/文 视觉中国供图

口服胶原蛋白，究竟是真美容，还是智商税？

近日，有新闻报道一女子在某直播平台花了近一万元购买口服胶原蛋白产品，连吃两个月后发生药物性肝损伤，被下病重通知书，引发了很多爱美人士对于胶原蛋白产品安全及功效的探讨。

在潮新闻公立医美福利社群潮颜社，颜究生们也由此展开了讨论。

“我曾经热衷尝试各种护肤方法，对口服胶原蛋白产品也有过一段时间的体验。起初被广告中‘由内而外焕发年轻’的承诺所吸引，持续服用了三个月。然而，效果并不如预期，皮肤状态并没有明显改善，反而因为产品价格不菲，让钱包大幅瘦身。回过头来分析，我认为这类产品更像是一种心理安慰剂。”颜究生 Deja-Vu 说道。

每天一支胶原蛋白饮，为什么没能“吃出少女肌”，反而引发肝损伤？通过口服或涂抹胶原蛋白产品，以期达到美容的效果，究竟有没有用？

杭州也有小伙口服胶原蛋白导致肝损伤

因口服胶原蛋白产品造成肝损伤，类似的病例在杭州也曾上演。

浙江省人民医院感染病科主任潘红英主任医师曾接诊过一位30岁的小伙。“他长着一张帅气的脸，但来的时候巩膜、皮肤发黄，成了‘小黄人’，黄疸一测有一百多，超出正常指标近10倍，已经出现了严重的肝损伤。”

潘红英介绍，引发肝功能损伤的原因有很多，详细询问病史后，病毒性肝炎以及其他疾病、药物性因素被一一排除，最终矛头指向了小伙半个月前从网上购买的口服胶原蛋白产品。

原来，小伙由于工作原因，对形象要求很高，听说口服胶原蛋白可以补水紧肤，保持年轻状态，便网

购了几盒来吃。结果吃了不到半个月，就开始出现乏力、没有胃口，人也越来越黄，这才赶到医院就诊。

治疗过程中，小伙一度出现肝衰竭的倾向，好在最终成功控制住，捡回一命。

“无论是药品还是保健品，一定要在医生指导下服用。”潘红英主任提醒，临床上，因盲目服用保健品，导致药物性肝损伤的案例很常见。“以往大都是老年人，现在随着消费观念的转变，很多年轻人也开始吃一些宣称有美容、保健功效的产品，或者听身边人说有用就买来吃。但实际上，每个人的身体情况不一样，对于产品的成分、含量多少也不清楚，有时候几种产品一起吃还有可能发生药物的协同作用，都有可能造成药物性的肝损伤。”

口服外涂胶原蛋白，不如做好防晒保湿

提到胶原蛋白，人们其实并不陌生，坊间也常有“多吃猪蹄能补充胶原蛋白，美容养颜”的传闻。浙江省皮肤病医院皮肤科副主任医师沈惠良介绍，胶原蛋白是一种蛋白质，广泛存在于骨骼、肌腱、关节和皮肤等部位，约占全身总蛋白质的30%，皮肤中约占70%，其中体内含量最丰富的是I型胶原蛋白。

那么通过口服或涂抹的方式，能否补充胶原蛋白，起到美容的效果呢？

“理论上，补充I型胶原蛋白可以改善和减轻皮肤的老化损伤，但胶原蛋白是大分子蛋白质，人体对它的直接吸收和利用率很低，即便是小分子的胶原蛋白也需谨慎看待和使用。”

沈惠良介绍，目前市面上较多的胶原蛋白肽，是小分子蛋白质，更易被人体消化吸收，营养和功能特性更高。国内外有多项临床试验证实，口服胶原蛋白肽能够改善皮肤状态，延缓和减轻皮肤衰老的临床表现，但在最适摄入量、高剂量毒性评估、评价方法、与其他成分的相互作用等方面，仍存在一些问题有待解决。而涂抹胶原蛋白是否有用，也缺乏在人体上能够渗透的直接证明。

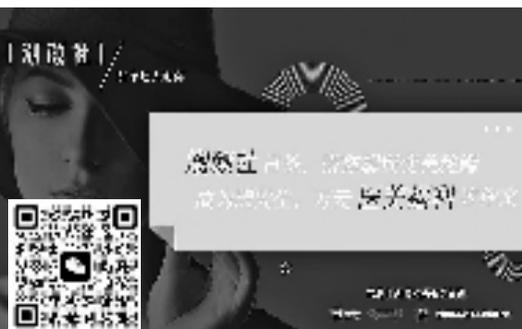
沈惠良提醒，无论是口服还是外用胶原蛋白，都要更加关注它的生物安全性，不要盲目跟风，以免造

成过敏、胃肠刺激和不必要的肝肾损伤等副作用。

在皮肤科医生眼中，真正安全、有效抗衰的法宝，当属防晒和保湿。

“与其徒劳从体外补充胶原蛋白，不如好好保养皮肤。”沈惠良介绍，首先是减少和延缓光老化，避免让皮肤过度暴露在阳光中。阳光中的紫外线是皮肤的杀手，会破坏皮肤中的胶原蛋白。

其次是保持皮肤水油平衡。保湿是维持皮肤健康的基础，可以根据自身肤质选择适合的保湿、护肤类产品；也可以在专业皮肤科医师的指导下选择适当的医学美容项目，例如当下比较流行的光子嫩肤，选择不同滤波片，使皮肤重塑胶原，延缓衰老。



食品级化妆品？ 能长睫毛的睫毛液？ 这些都不存在！

“食品级”化妆品？不存在的；
“促进睫毛生长”的睫毛液？没这功效；
“干细胞化妆品”？这是个伪概念！
……

日常在选购化妆品的时候，很多人可能都听到过类似相关宣传，但它们其实都是需要避开的坑。为此，杭州市市场监督管理局化妆品监督管理处的相关负责人进行了专业解析。

首先是宣称“促进睫毛生长”的睫毛液。市场上有部分宣称可以使睫毛变“浓密”“纤长”的睫毛滋养液、睫毛精华液等产品，通常是在睫毛上附着成膜剂、着色剂等，以物理作用方式达到对睫毛上色、增粗、变长的效果。这类产品属于普通化妆品，在上市或者进口前应当完成产品备案。上述睫毛液并不具有促进睫毛生长的作用。

事实上，在国家药监局发布的《化妆品分类规则和分类目录》中，并没有“促进睫毛生长”的功效类别。截至目前，国家药监局未批准任何宣称具有促进睫毛生长功效的化妆品。

其次是那些宣传自己是“食品级”的化妆品。一些化妆品生产企业在生产化妆品时使用了某些可用于生产食品的原料。因此，一些商家就借机称这样的化妆品为“食品级”化妆品，以表示其销售的化妆品更安全，特别是暗示家长，把这样的化妆品给儿童使用更安全，儿童即使吃了都没风险。

事实上，化妆品和食品是两种不同类别的产品，依据不同的法规规定，适用不同的产品标准、原料要求、生产条件等，根本不存在所谓的“食品级”化妆品。

而一度被追捧的“干细胞化妆品”，这实际上是个伪概念。目前，干细胞技术在医学领域大多仍处于临床研究阶段。在卫生健康部门备案的干细胞临床研究中，尚无干细胞在美容、抗衰方面的研究。2021年国家药监局修订发布的《已使用化妆品原料目录》中，未收录名称含有“干细胞”的化妆品原料。目前，国家药监局未注册或者备案任何与干细胞相关的化妆品原料。

本报记者 吴朝香 通讯员 荆文明