

冰淇淋中加中药,真有养生功能?

医生表示:中医不提倡吃寒凉的食物

山楂玉桂苹果、桂圆红枣米浆、茯苓薏仁……自中药饮品、中药面包等所谓的“中药食品”火出圈之后,某网红品牌让“草本冰淇淋”成为了社交媒体新宠。近日,该品牌店铺在南京也开门迎客,吸引不少市民前去消费打卡。

“中药+餐饮”的模式主打“健康牌”,有人愿意花钱尝试,也有人认为这是一种“营销噱头”。这些掺着中药材的食物真的会因此多一份“养生价值”吗?带着疑问,记者进行了采访。

是“药味”还是“新味”?

12日下午,记者来到了这家有着浓浓“中药房”装修风格的店铺,门店主打“新中式”健康生活方式,提供多款草本口味冰淇淋,比如山药当归枸杞、乌梅汁桑葚等,38元一份(可双拼)。同时,还在售卖一些“养生饮料”和低糖小零食,并配有以中药食材为原型设计的玩偶产品。

“冰淇淋养生没想过,主要是想尝尝新口味。”记者正好遇到来南京旅游的张女士,她选择了山药当归枸杞和绿豆百合汤双拼。“怕当归味道‘冲’,至少绿豆百合还能吃。”

而另一位20多岁的年轻姑娘则是看到网上有人晒各种中药玩偶而来,跟风买了蒲公英、熟地、枸杞、芡实四个。“因为一直都有一点贫血,平时吃面包、酸奶这些都会优选红枣味的,所以也就顺便选了它家桂圆红枣米浆口味的尝尝。”

“像山楂、桂圆、茯苓这些,在很多家庭的日常饮食中就经常用来煮粥、炖汤,只不过我们把它用到了冰淇淋里,赋予了一种新的味觉体验。”该店店长向记者介绍,想“猎奇”的消费者更多会选择山药当归枸杞和茯苓薏仁这两种“药味”较足的口味,但总体来说,还是味道较为清爽的品种卖得更好一些。

中药餐饮不等于药品

中药凭借着它独特的魅力,给了广大消费者



图片来源于网络

一种全新的消费体验。记者在社交平台搜索发现,各种关于中药面包、中药饮品等的种草帖不计其数,枸杞、桂圆、茯苓、陈皮等早已成为这些食品的“最佳伴侣”,难免给人一种“健康的味道”。

但当中药餐饮热度持续攀升,质疑的声音也随之而来。把这些药食同源之品加入到食物当中,是否真的能起到它该有的养生作用?它适合大众“无差别”享用吗?江苏省第二中医院脾胃病科副主任中医师姜正艳在接受记者采访时表示,中医养生,一定要遵循个体差异、整体观念和辨证施治的原则,每种药材的偏性不同,每个人的体质也不尽相同,适合的配方也就不同。“比如冰淇淋里面加了中药材,养生功效应该是微乎其微的,因

为中医本就不提倡吃冰淇淋这类寒凉的食物。而想仅凭吃几片有中药材的面包或喝一点中药咖啡、中药奶茶就期望达到养生效果,也基本不太现实,我们无法抛开剂量谈药效。”

药材本身、药物配比、炮制手法等都影响着中药的疗效,所以市面上售卖的这些中药餐饮难以和中药画等号。专家表示,其实这些被大众所熟知的药食同源的中药材也并非大寒大热,偏性也相对较弱,仅这些药材来说,适合于大多数人日常适当食用。但在选择的时候,尽量选择大众常用的食物,不常见的中药材,即便是药食同源,也要谨慎选择使用。

来源:扬子晚报

“隔年”防晒霜还能防紫外线吗?

专家表示:最好开封后半年内用完

烈日炎炎,防晒又被提上日程。不少人看着去年开封未用完的防晒霜,左右为难——既想物尽其用,又担心防护效果下降可能对皮肤产生刺激。那么,这些存放近一年的防晒霜是否安全有效?如何科学使用防晒霜?记者日前就此采访了相关专家。

开封1年后 SPF 值或降低 30%到 50%

“防晒霜外包装标注的2年至3年保质期,通常仅适用于未开封状态。”华东理工大学药学院研究员、博士生导师张健介绍,严格来说,防晒霜的保质期分为未开封保质期和开封后保质期。未开封时,防晒霜的稳定性较高,一般可存放2年至3年。不过开封后,防晒霜中的活性成分,尤其是阿伏苯宗、奥克立林等化学防晒剂,容易受到光照、温度和氧气的影响而降解,导致产品防护能力减弱。实验数据显示,开封超过一年的防晒霜,实际防晒系数(SPF)可能下降30%到50%。这意味着原本标注SPF50的防晒霜,实际SPF值为25至35。

同时,开封时间较长的防晒霜可能微生物数量超标,易引发皮肤过敏。因此,张健建议,开封后的防晒霜最好在半年内用完,最长不要超过一年。

“特别要提醒大家,开封后的防晒霜如果出现以下物理性状变化,可能已经变质。”张健说,如果产品出现水油分离、结块或异常稀稠,说明其稳定性被破坏。正常防晒霜通常无味或带有轻微原料气味,如果产品散发酸败味、刺鼻异味,可能已变质。如果防晒霜颜色变深或产生沉淀,表明活性成分可能已降解。

除此之外,储存方式也会影响防晒霜使用寿命。“不要把防晒霜放在高温和阳光直射环境中。”张健说,具体来说,不宜存放在车内或窗台等高温环境,而应置于阴凉干燥处,并确保瓶盖拧紧,以降低氧化风险。

根据肤质选择产品同样重要

除了保质期,消费者还应关注防晒霜的使用方法。张健提醒,许多消费者错误使用防晒霜,导致实际防护效果不理想。

“用量不足是常见问题。”张健指出,防晒霜的标准使用量为2毫克/平方厘米。以乳液质地防晒霜为例,成人脸部用量通常需达到1元硬币大小(约1克至1.2克),才能达到理想的防护效果。如果涂抹量不足,防护效果就会大打折扣。例如,只

使用一半标准量,实际防护效果可能只有产品标注SPF值的1/3。

同时,化学防晒霜会随着时间推移逐渐失效,因此每隔2小时到3小时需补涂一次。如果出汗或游泳,则需立即补涂。即使是标注“防水”字样的防晒霜,也仅能维持40分钟到80分钟的防水效果,不能完全依赖其长效防护。“如果大家去高原地区旅游,由于当地光照强度较高,需特别留意防晒霜的使用时间与补涂频次。”张健补充道。

“根据肤质选择合适的防晒产品同样重要。”张健建议,皮肤敏感人群或儿童适合涂抹含氧化锌或二氧化钛的物理防晒霜,避免使用含酒精、香精的产品。油性皮肤人群可选择质地清爽的化学防晒霜或物化结合型防晒霜,避免闷痘。干性皮肤人群适合使用含透明质酸、甘油等保湿成分的防晒霜,以缓解皮肤干燥。

值得注意的是,使用防晒霜后的晚间清洁方式也会影响皮肤健康。“倘若涂抹普通防晒霜,可用洗面奶清洁。如果用防水型防晒霜,需使用专业卸妆产品清洁,否则残留的防晒剂可能堵塞毛孔,引发皮肤问题。此外,清洁时需避免过度摩擦或使用强刺激性产品,以免加重因晒伤导致的皮肤敏感。”张健提醒。

来源:科技日报