

# 看清这些“保健品” 智商税

# 智商税

## 这些“保健品”根本不保健



### 维C泡腾片

维生素C被吹得最多的就是“美白、预防感冒”等功效。不可否认，维C确实有抑制黑色素和抗氧化的作用。但最多只是不让人变黑。另外，多个研究结果表明，维C在预防和治疗感冒上，作用都不大。那些服用维C的实验对象患上感冒的几率并不比服用安慰剂的人低。相反，如果长期大剂量摄入维C，很可能产生依赖，一旦停药就导致维C缺乏症，出现口腔溃疡、坏血病等。

人们健康、养生越来越重视。但与此同时，许多智商税产品也乘虚而入，不仅让消费者“买了个教训”，甚至引发健康安全风险。

前段时间一款很火的蓝光消毒喷雾枪，成了许多家庭必备消毒用品。然而，若使用不当，则可能消的不是毒，而是命！

首先，这种喷雾枪发出的蓝光并非紫外线，能否消毒存疑。其次，大面积喷洒雾化酒精，不仅可能伤害人体皮肤、眼睛及呼吸器官，还容易与热源、火星接触，引发火灾。

一位汽修行业人士就因在车内喷洒过量酒精，导致汽车起火，玻璃破碎，后座一片焦黑。视频画面简直惨不忍睹，所幸该事故没有造成人员伤亡。

事实上，许多智商税产品看似标新立异，但往往换汤不换药。大家购买前一定要擦亮眼睛，记住避雷点。

### 胶原蛋白肽

胶原蛋白具有保湿滋养、加快新陈代谢等作用，年轻人的皮肤之所以光滑有弹性，主要就是胶原蛋白在支撑着。但随着年龄增长，胶原蛋白会逐渐流失，导致皮肤变得松弛老态。

为了迎合爱美人士的需求，市面上出现了形形色色的胶原蛋白产品，如胶原蛋白粉、胶原蛋白胶囊等。但由于这些产品都是大分子结构，很难被人体直接吸收，效果不大。

后来便衍生出了目前最火的胶原蛋白肽产品，商家号称其是小分子物质，能直接作用于人体深层细胞，达到美容、抗衰等功效。但华南理工大学食品科学与工程学院赵谋明教授指出：小分子只能说明它易吸收，究竟是什么效果尚未可知。

目前医学界并无研究证实胶原蛋白肽能够和细胞结合，且没有证据表明胶原蛋白肽具有美容、抗衰作用。提醒：总之，口服胶原蛋白的作用不大。如有需要可选择一些光电类美容项目，如光子嫩肤，通过特定的宽光谱彩光，可刺激胶原蛋白再生，达到嫩肤目的。

### 生蚝精/牡蛎精华肽

关于生蚝精、牡蛎精华肽能够改善男性性功能、壮大前列腺、提高精子活力的说法，主要来源于生蚝和牡蛎所含的微量元素锌。

不可否认，锌和男性生殖系统的生长发育确实有很大关系。但有研究发现，每100克生蚝(牡蛎)中仅含有71.2毫克锌，含量并不高。更何况，经过消化吸收后获得的锌元素更加有限。大多数生蚝精只是生蚝肉粉加工成的普通食品，但据《中国药典2020》记载，具有重镇安神、潜阳补阴、软坚散结功效的是牡蛎壳，而不是单纯的肉。

此外，有些不良企业还会在牡蛎肽产品中加入他达拉非，这是一种治疗男性勃起功能障碍(ED)的处方药，需严格遵医嘱服用，不可盲目用药。吃多了可能会出现不良反应，如头痛、消化不良、背痛、鼻咽炎、颜面潮红、

肌痛等症状。提醒：如果有性功能障碍，应该及时就医，单靠吃保健品，很难“支棱”起来。



### 脱糖电饭煲

有商家宣称，脱糖电饭煲的米汤分离技术，能够降低70%蒸米饭期间淀粉分解产生的糖分，从而达到控糖防衰老的效果。可北京市营养源研究所的实验发现，正常蒸煮和用脱糖电饭煲得到的米饭，在进入人体后形成的血糖实际上并没有差异。

此外，给米饭“脱水”还会导致米饭中维生素B族、维生素E和多酚等营养成分流失，对人体健康不利。其实，相比平时的饮料、水果、零食等“糖分大户”，米饭可提供的糖分反而是最少的。

当然也別指望这能抗衰老，糖分是人体必需的营养元素之一，过度追求“脱糖”还可能造成糖分缺乏，引发低血糖症，增加疲劳感。提醒：要想科学控糖，应管住嘴迈开腿。三餐定时定量，少食用精细粮，多吃粗粮，水果建议选择含糖量较低的来吃。适当做有氧运动，如散步、骑自行车、慢跑、瑜伽等。



### 内衣裤专用洗衣机

近年来，打着“高温杀菌、紫外线消毒”噱头的内衣裤专用洗衣机呼声很高，价格也水涨船高，从几百到上千不等。很多人不敢把内衣裤跟普通衣服放同一洗衣机混洗，主要是怕衣物上的细菌会发生交叉感染。

实际上，经过洗衣机的浸泡、翻滚、摩擦等步骤，绝大多数微生物会从衣服上脱落。如果实在担心，可在清洗时加入一定衣物消毒液，“双剑合璧”杀菌力度即可发挥最大效益，不必刻意追求高价的内衣裤洗衣机。

真正要担心的是，洗衣机是否有定期清洁。上海市疾控一份研究报告显示，用了半年以上的洗衣机，如果一次清洗都没有做过的话，细菌的检出率可达100%，细菌数量更是马桶的530倍。

提醒：3个月可以对洗衣机做一次全面清洁，包括过滤盒、筒壁、排污管拆洗等。平时洗衣服后也可开盖通风，减少细菌滋生。

## 这份避坑指南请收好

- 1. 提高辨别能力，再三查证**  
很多智商税产品之所以受欢迎，一方面是利用名人、专家效应，欺骗消费者的信赖；另一方面是对专业知识胡乱应用，表面上夸夸其谈，实际上徒有其表。因此想要避坑，大家最好理智对待，不要被天花乱坠的广告语带偏，要精准抓住主要信息，再从官方渠道去查证。
- 2. 与其花钱购物，不如保持健康的生活习惯**  
一些美容护肤的智商税产品，实际效果有时还不如美美地睡一觉、吃一顿健康餐或跑跑步出身汗来得实在。1.一日三餐定时定量，清淡饮食为主，少吃辛辣油腻食物；2.保持每周3-5次30分钟以上的有氧运动，如慢跑、游泳等；3.每天保证7小时以上睡眠。

- 招租公告**  
现位于重庆市江北区五江路9号附30号3-1商业用房一套招租。房产面积230.65平方米，现状为毛坯房。有意者请洽：13598343232 冯女士
- 重庆市江北区劳动人事争议仲裁委员会公告**  
重庆万源互联网络信息技术有限公司。本委受理劳动争议案件，因无法直接取得联系，根据《劳动争议调解仲裁法》第二十条的规定，现向被申请人发出仲裁通知书，被申请人应在收到仲裁通知书之日起三十日内，向本委提出答辩书，逾期视为放弃答辩权利。特此公告。
- 重庆市江北区劳动人事争议仲裁委员会公告**  
重庆万源互联网络信息技术有限公司。本委受理劳动争议案件，因无法直接取得联系，根据《劳动争议调解仲裁法》第二十条的规定，现向被申请人发出仲裁通知书，被申请人应在收到仲裁通知书之日起三十日内，向本委提出答辩书，逾期视为放弃答辩权利。特此公告。
- 重庆市江北区劳动人事争议仲裁委员会公告**  
重庆万源互联网络信息技术有限公司。本委受理劳动争议案件，因无法直接取得联系，根据《劳动争议调解仲裁法》第二十条的规定，现向被申请人发出仲裁通知书，被申请人应在收到仲裁通知书之日起三十日内，向本委提出答辩书，逾期视为放弃答辩权利。特此公告。

- 中国体育彩票排列3**  
第23114期开奖公告  
本期开奖号码：8 1 0
- 中国体育彩票排列5**  
第23114期开奖公告  
本期开奖号码：8 1 0 0 5
- 重庆市体育彩票管理中心2023年5月4日**
- 13018333716**  
**15023163856**  
**023-65909440**
- 重庆市大足区高升镇人民政府**  
遗失失物招领情况  
本人不慎于2023年5月4日丢失身份证一张，号码为：502211201125401，如有拾获者，请交还本人，必有重酬。特此公告。
- 重庆市江津区规划和自然资源局关于水花港二期二期**  
招租公告  
本局现有一处位于江津区水花港二期二期招租，有意承租者，请洽：023-68152300
- 重庆市大渡口口区征地服务中心公告**  
关于大渡口口区征地服务中心公告，涉及征地补偿事宜，请相关权利人及时申报。
- 重庆市江津区规划和自然资源局关于水花港二期二期**  
招租公告  
本局现有一处位于江津区水花港二期二期招租，有意承租者，请洽：023-68152300
- 重庆市江津区规划和自然资源局关于水花港二期二期**  
招租公告  
本局现有一处位于江津区水花港二期二期招租，有意承租者，请洽：023-68152300