

最近,玫瑰盐成为时尚类餐厅的热捧对象,网店上也发现很多商家对它极尽“噱头”包装,如纯天然、水晶结构和排毒护肤等,粉红色的外表以及“高营养”的概念包装受到很多年轻消费者的青睐。还有商家称“玫瑰盐”来自喜马拉雅、巴基斯坦等地,含有84种微量元素和天然矿物质,不添加抗结剂,比普通食盐更有益健康。

# “玫瑰盐”真能排毒护肤？专家称只是粗盐，神奇功效是炒作

## 玫瑰盐是未经精制的粗盐

最近,北京媒体选择了玫瑰盐、竹盐和深井盐,分3个样本送到权威检测机构,测定了钠、镁、铝、硅、硫、氯、钾、钙、铁等元素含量。在这些元素当中,铝、溴元素可能对人体有害,但测定结果含量很低,不至于构成健康损害。

玫瑰盐中的硅元素相对较高,它可能对骨骼健康产生作用,每天6克盐中的硅含量有11.46毫克。但目前硅是否必需元素尚有争议,我国也未制定硅摄入量的标准,能否发挥益处不能确定。玫瑰盐中的铁含量也在3个样品中最高,这

是它呈现美丽粉红色的重要原因。但是一天吃6克盐,只能获得约2毫克铁,和女性一天所需的20毫克铁相比,还有很大差距,不能作为膳食补铁的主要来源。同时,其中铁的吸收利用率未经测定,暂时无法评价。

## 吃盐补钙不如多喝牛奶

王丹认为,人体没必要指望依靠食用玫瑰盐来补钙。“如果有需要补钙,还不如喝一杯牛奶的补钙效果那么好。牛奶中含有丰富的活性钙,是人类最好的钙源之一。1升新鲜牛奶所含活性钙约1250毫克,居大部分食物之首。大约是大米的101倍、瘦牛肉的75倍。”

专家建议,如果是为了帮助控制血压,预防心脑血管疾病,那么在购买盐的时候一定要看下其中的氯化钠含量指标。低钠盐中加入了1/4以上氯化钾,有的还加了少量氯化镁,其钠含量比纯的精制盐低25%30%。直接购买普通低钠盐就足够产生健康效果,而且价格也不高。

## 最好还是买加碘低钠盐

深圳营养健康讲师王丹介绍,玫瑰盐是岩盐,这种盐矿中含有较多的铁和其他矿物质,使它呈现出了特别的粉红色,因此被叫作“玫瑰盐”。商品玫瑰盐来自于这样的盐矿,它没有经过精制,所以保留了那些矿物质和颜色,也保留了较大的颗粒。简而言之,玫瑰盐就是未经精制、含有较

多杂质、呈现粉红色的粗盐。“玫瑰盐只是粗盐,可能会含有矿物质,但不具备商家所宣称的养生功效,消费者购买食盐最好还是选择加碘的低钠盐。”

如果玫瑰盐被指出是概念炒作,那么最近开始流行的有机食盐是不是更符合营养需求?王丹解释,有

机食盐的标准比绿色更高,它需要具备几个条件,原料来自于有机农业生产体系或野生天然产品,有机食盐在生产和加工过程中必须严格遵循有机食品生产、采集、加工、包装、贮藏、运输标准,禁止使用化学合成的农药、化肥、激素、抗生素、食品添加剂等。

## 早上洗头好过晚上洗？用洗发水不如用护发素？

# 洗发、护发快成脑力活了

【流言二】  
头发没光泽要吃海带

流言:海带中的碘极为丰富,此元素为体内合成甲状腺素的主要原料。头发的光泽就是由于体内甲状腺素发挥作用而形成的,常吃海带,对头发的生长、润泽、乌黑、光亮都具有特殊功效。

专家:海带的确含有碘、硒等微量元素,但对头发影响不是特别大。头发生长速度主要受三方面影响:性激素、年龄因素、周期因素,一般头发生长周期是三年,每个人的头发到了脱落期都会自然脱落,每年脱落数量在70100根。吃海带能促进头发生长,未经过严谨科学实验证明。

【流言三】  
早上洗头还是晚上洗头？

流言:晚上洗头,洗发精成分很有可能会阻塞毛孔,造成头发脱落。因为副交感神经作用,末梢血液循环最活跃的时间是在晚上10点到凌晨2点,也是让头发生长的毛母细胞新陈代谢最旺盛的时候,因此晚上不适合洗头。

专家:有一定道理,但洗发时间对头发的影响不是最根本

的。早晨头发毛孔还没舒展开,用过热过冷的水洗头,会产生刺激性作用,对头皮不好。且早晨洗完头发后,要避免外出吹风。

晚上洗头,也没有副作用。但要注意不能头发没干完就入睡。最佳洗头时间没有特别要求,也没有相关的实验证明洗头时间对头发的影响。要注意洗头频率,洗头频次不能太多,也要根据个人发质而定。

【流言四】  
用护发素来清洁头发

流言:护发素含有清洁成分,可以用来洗头。并且,与洗发水相比,护发素更为温和。

专家:护发素的作用,主要在表皮上形成油脂性保护膜,对头发有清洁作用,但作用不大。

一般情况下,判断日化用品是否具有清洁作用,必须考虑到该日化用品是否同时具备水溶性和脂溶性。比如肥皂既有亲脂性又有亲水性,能和油脂结合,还能和水分子结合,能起到清洁作用的同时又能被水冲走。护发素的成分以脂溶性为主,也就是说类似于在头发表层上打了光滑的蜡,并不容易被水冲走。因此不推荐护发素替代洗发水来清洁头发。

## ■微体醒

## 感觉很累别喝咖啡

忙碌的工作透支了人们的精力,于是困倦、疲劳也纷纷找上门,有些人会喝咖啡来提神醒脑。

对此,美国费城心血管内科专家苏珊提醒,在身体极度疲劳时,喝咖啡不仅起不到提神的作用,还会伤及心血管系统,产生心慌等症状。因此感到累了,最好的办法是抽时间小睡一会。

## 爱拖延易得心脏病

拖延症患者们要小心了!加拿大魁北克省主教学术的研究者发现:与很快就能做出决定,采取行动的人相比,爱拖延的人更可能患上心脏病。

因为当他们最终采取行动时,心脏会承受更大的压力,这就会让他们容易变得心力憔悴,不利于心脏健康。

## 吃菠菜促大脑年轻

调查发现,相比不爱吃蔬菜的老人,那些经常食用菠菜等绿叶蔬菜的老人,认知能力下降的速度晚了11年。

研究人员认为,菠菜等绿叶蔬菜所含的维生素K、叶酸、叶黄素以及β-胡萝卜素等是帮助老年人保持大脑年轻的关键。

## 女人每年要哭60次

你有统计过自己一年会哭多少次吗?荷兰蒂尔堡大学对37个国家5000多人进行的调查发现,女性每年平均哭30~64次,每次平均时间为6分钟,而男性平均每年哭6~17次,时间为2~3分钟。

此前研究显示,眼泪中含有催乳素,女性体内的催乳素水平更高,所以更爱哭。

## 单腿站20秒减少中风

研究发现,单腿平衡能力可预测中风危险。研究人员要求1400名平均年龄在67岁的参试者保持单腿平衡站立1分钟,之后对所有人的大脑进行扫描。

结果发现,单腿站立时间不超过20秒的参试者发生小中风或脑内小出血风险更大。快试试,你能坚持多久呢?

## 吃饭快身体易发胖

吃饭狼吞虎咽的人注意了!日本冈山大学对1396名大学生进行了为期3年的跟踪调查,发现38名大学生体重超标。进一步对比分析结果显示,吃饭吃得太快的学生,其发胖危险竟然是其他学生的4.4倍。

更令人没想到的是,吃饭太快比吃油腻食物或过量饮食更易导致发胖。

## 早喝玉米粥健脑提神

早晨喝碗玉米粥健脑提神。玉米中含有碳水化合物、蛋白质、胡萝卜素及核黄素、钙、镁等营养物质,为身体一整天的营养需求打好基础。

最重要的是,玉米还含有丰富的谷氨酸,它能为大脑提供能量,可以有效促进脑细胞的代谢。

## 个子矮心脏易出问题

身高较矮的人存在胆固醇和高脂肪的基因潜质,并且身高每低6.4厘米,患冠心病的风险就会相应增加13%。这意味着,身高152厘米的人比身高168厘米的人患冠心病的平均风险高32%。

## 吃虾皮补钙要适量

很多人把虾皮作为补钙佳品,但如果过量食用会容易导致尿结石。此外,虾皮中含有较多的胆固醇及盐分,过量摄入还会增加高血压风险,不利于血脂健康。因此,除了吃虾皮补钙,还可以多喝牛奶。

(本报综合)



“早上和晚上什么时候洗头好?”“不伤头发,就用护发素洗头”“别吃味精,会掉头发”……夏天一到,如何保养头发又成了女性热议的话题。如何保养头发,在网上或微信朋友圈中也是“一会儿一个说法”,究竟事实是什么?今天养生专家济南市皮肤病防治院医务科主任王大见、济南市立四院公共卫生科主任赵丽梅为大家揭晓。

【流言一】  
吃味精会掉头发？

流言:在媒体上对味精有很多负面的报道,提及最多是流传最广的即味精会引发大量掉发。

专家:关于味精的副作用目前仍存在争议。一是味精主要含量是谷氨酸钠,是由鸡精和蘑菇精提取出谷氨酸钠作为原料的,因此食用有益无害。二是味精属于工业合成品,最早的谷氨酸钠原本就是合成物,食用过多有害。

掉发主要与遗传有关如父母有脱发病史,与精神状态相关,精神压力过度也有关,外界污染也会导致脱发。吃味精后掉头发没有科学依据,没有经过实际验证,但食用太多对人体的确没有太大好处。