

脱发焦虑下的芝麻丸一族

有人一年怒买6500元 可以买两三百斤芝麻

“每天两颗芝麻丸，拯救你的发际线。”面对这样的广告，脱发者谁不心动？

一颗小小的黑芝麻丸，成了不少脱发者眼中的灵丹妙药，甚至有人说：“如果太上老君下凡，他宝葫芦里的仙丹，大抵就是芝麻丸的样子吧。”

黑芝麻丸真有生发、护发效果吗？近日，央视采访了专家，答案有点出乎意料。

买买买

发际线没什么改善 髡倒是贴了一两斤

小珂（化名）第一次知道黑芝麻丸，是在直播间里。

当时，某直播间卖的一款售价百余元的黑芝麻丸，短短几分钟就售出2万多件。

“经常熬夜加班的女生一定要吃！”

“所有女生，买它！”

……

真正让小珂破防的，是那句商家打出的广告语：“每天

两颗芝麻丸，拯救你的发际线。”

“我的工作就是设计，熬夜加班是常有的事儿。”她自我调侃道：“毕业三年，钱没存下，发际线倒退了不少。”

后来，她做了大量功课，在小红书、微博、知乎等各大平台搜索，“软文如潮水般涌来”。这颗黑色发亮的小黑丸，似乎成了“一丸解千愁”的

“仙丹”。

在第二次看到这个直播推荐后，那一晚，小珂买下3个月量的芝麻丸。

坚持服用3个月后，“似乎发际线没什么改善，髡倒是贴了一两斤。”但她依然孜孜不倦地购入。在她眼中，“吃了它，当代打工人的生活里的一切烦恼困苦，仿佛都有了着落。”

吃吃吃

一年花费6500元 服用时满满仪式感

90后小林（化名）是一名自媒体工作者，“经常熬夜做策划”。她的发际线，也随着逐渐上涨的工资后移，脱发愈演愈烈。最严重时，每次洗头掉一大把头发。

第一次接触芝麻丸是在四年前的。有一天，一位学医的朋友给了她一个牛皮纸袋，里面装着20颗锡纸包装的小丸。朋友告诉她，这是学校课题组研究“九蒸九晒”时制作的芝麻丸，“仅此20颗，不外售。”朋友还绘声绘色地和她“科普”了这颗丸子的功效。

自那时起，这颗黑黑亮亮的小丸子，就在小林的心中扎下了根。

小林是一个“完美主义者”，并不相信市售产品保质保量，曾有段时间，她从朋友那里要了一个方子，自己在家做起了“九蒸九晒”芝麻丸。为了保证所谓的“古法”，还网购了一个20斤重的石磨盘磨芝麻。但太过耗时耗力，在千挑万选后，她最终择定售价最贵的一家店铺长期购买。

对于小林来说，每次服用芝麻丸，也有满满的仪式感：

她每天会服用4颗芝麻丸。早上8点左右空腹服用两颗，晚上7点左右再吃两颗，雷打不动。就连出差，也会带够每天服用的数量。

价格么，当然也不便宜。她从手机里调出购买记录。记者看到，其所购买的芝麻丸一颗价格在4.5元左右，这样一算，仅是服用芝麻丸，小林一年就要花费约6500元。黑芝麻一斤约20—30元，小林一年购买黑芝麻丸的钱，可以购买两三百斤黑芝麻。

脱脱脱

吃多了黑芝麻丸反而会加重脱发

数据显示，我国超2.5亿人正在经历脱发困扰，也就是说，平均每6人中，就有1个人脱发。值得一提的是，90后脱发人群中严重脱发占比近5成，已取代80后成为“人间蒲公英”。

《2021国民健康洞察报告》也强调了脱发年轻化的趋势：存在脱发困扰的95后、00后人群占比均达到33%。

于是，一颗小小的黑芝麻丸站上了“风口”，正在“收割”年轻人——其商业潜力不可小觑，各大品牌争先恐后布局了自己的“芝麻丸宇宙”。

据商务部对重点电商平台监测的大数据，2022年的年货中，黑芝麻丸的销量同比增长105.9%。翻开各电商平台，亦不乏月销量超10万件的店家。

黑芝麻是一种油料作物的种子，它的含油量通常可

以达到重量的一半以上。而脱发大部分是由内分泌失调造成的，以“脂溢性脱发”为主。

近日，央视曝光了黑芝麻丸的真相：吃多了反而可能加重脱发。

油脂分泌多，真菌容易繁殖，引起毛囊损伤。长期吃过多的黑芝麻丸，可能会加重油脂分泌，也会造成体重和血脂的负担。由于黑芝麻油脂含量丰富，如果大量吃还可能长胖。

理论上，黑芝麻里的维生素B2可以预防脂溢性皮炎，但是要满足成年女性每天1.2毫克的维生素B2需求，得吃500克以上，男性则要更多。绝不是商家、网红推荐的那样，随便吃一点就能达到期望中的效果。

营养师介绍，黑芝麻的黑色主要是来自“儿茶酚型的生

物大分子”，头发的黑是黑色素，黑芝麻的“黑”无法补到头发上去，因此“以黑养黑”的说法站不住。

值得一提的是，据央视财经报道，目前市面上销量靠前的多款黑芝麻丸产品，其生产许可证编号为SC开头，即食品生产许可证。一些黑芝麻丸的产品标准代号为“GB/T 20977”——该标准是糕点的执行标准。

目前，在我国现行法律法规中，并没有功能性食品的概念和相关规定。《中华人民共和国食品安全法实施条例》规定：“保健食品之外的其他食品，不得声称具有保健功能。”

四川君益律师事务所律师徐斌表示：“黑芝麻相关的产品就是保健品之外的普通食品。普通食品就不能宣称具有保健功效，这是法律的明文规定。”

■ 解读

养发食物有个红黑榜

和黑芝麻丸一样，还有不少食物会影响头发生长。这些食物中，有些会加重脱发，另一些则能给头发提供营养。

黑榜：加重脱发

易引起脱发的食物主要有这些。

糖和精白主食——

过多甜食和米饭、馒头等精白主食会升高餐后血糖，而血糖和胰岛素水平过高会直接导致雄激素合成增加，引起脱发。

油炸食品——

高脂肪食物一方面导致雄激素水平上升，另一方面造成免疫平衡紊乱，激发炎症状态，这都可能导致脱发。

高汞鱼——

金枪鱼、旗鱼、鲭鱼等汞含量高的鱼类可能会导致脱发。

高硒食物——

这些细节滋养受损毛囊

适当放慢生活的脚步，给头皮和毛囊一点喘息的时间，对防治脱发非常有利。患者除了遵医嘱用药，生活有许多细节能养护毛囊。

3个月修剪一次：及时修剪可刺激毛发细胞的新陈代谢，保证营养供给，促进毛发的生长，从而使发丝保持健康的状态。一般来说，头发最长3个月就必须修剪一次，如果是短发想留长，建议每个月修剪一次。

戒烟：吸烟会使头皮毛细血管收缩，影响头发正常生长，是引起脱发的危险因素。多项研究发现，吸烟者脱发发病率远高于非吸烟者。

头发扎得松一点：头发扎得太紧会受到慢性牵拉，头发长期扎得太紧，会牵拉毛囊导致毛囊被破坏，出现现发生牵拉性秃发，常见前部和两侧发际线处头发稀疏。扎马尾辫等发型时，不要将头发绑得太紧。

经常换洗发水：去屑洗发水或多或少都有去脂抑菌的作用，用久了头皮会产生抵抗性。若某款洗发水使用

硒是人体必需的营养素，但过量就会伤害头发，所以不要盲目摄入大量“高硒食物”或补充品。

红榜：为头发提供营养

补足以下几种营养素有助预防脱发。

蛋奶——

头发的本质是角蛋白，饮食中缺乏蛋白质头发易脱落且发质变差。平时应多吃鸡蛋、牛肉、鸡肉、奶制品、豆类等优质蛋白。

杂粮——

这类维生素参与蛋白质、氨基酸代谢，间接保护头发，杂粮、瘦肉有助补充B族维生素。

红肉——

缺铁是长期素食和绝经后女性脱发的首要原因。铁含量丰富的食物有红肉、动物血、动物肝脏等。

一段时间后，感觉效果不如从前，应立即换其他品牌或交替使用。

洗头不用指甲挠：洗头时用指甲抓头皮很舒服，不过头皮很脆弱，一个不小心容易抓伤它。而且指甲缝容易藏匿细菌，万一把头皮抓破了，细菌就会趁虚而入造成感染。正确的洗发方式应该使用指腹（手指肚），以划圆的方式慢慢清洗。

护发素不抹头皮上：护发素抹在头皮上如果没有冲洗干净，容易让头发沾灰尘、堵塞毛囊。洗头时护发素最好涂到离发根1—2厘米的地方。

洗头水温40℃最佳：洗头时用太热的水不仅会伤害毛囊和发质，还会将头皮表面的水分和油脂带走，使得头皮皮肤变得更干。洗头最适宜的水温是40℃左右。

保证充足睡眠：睡眠质量不好的人更易脱发，保证睡眠时间有助于改善脱发。建议每天23点之前入睡，保证每晚7—8小时睡眠。

据央视、《成都商报》、《生命时报》

