

“护眼神药”叶黄素真有那么神？

消保委：不同产品单位价格含量差200倍

□ 记者 章炜

近年来，随着电子屏幕使用频率的攀升，从学生到上班族再到中老年人，“护眼”已成为全民关注的健康话题。在众多宣称具有护眼功效的产品中，被誉为“护眼神药”的叶黄素备受青睐。然而，市面上关于叶黄素的宣传五花八门——“近视克星”“抵御蓝光”“亮眼水润”等说法层出不穷，这些功效究竟是否靠谱？消费者又该如何科学选择？近日，上海市消保委联合市食品工业研究所成立专家组，对当前市场上热销的叶黄素产品开展调查与检测，并邀请医学专家解读其真实功效与使用建议。

“治疗近视”“逆转白内障”？ 部分商家夸大宣传

据专家组介绍，叶黄素是一种天然存在于植物中的类胡萝卜素，广泛分布于绿叶蔬菜、水果和藻类中。它不仅是人类视网膜黄斑区的主要色素成分，还与另一种物质玉米黄质共同构成“黄斑色素”，在眼部健康中扮演关键角色。

科学研究表明，叶黄素的护眼作用主要体现在三个方面：一是抗氧化与抗炎功能。作为强效抗氧化剂，叶黄素能有效减少光线和代谢过程对视网膜组织的损伤；二是蓝光过滤能力。它可以吸收高能量的短波蓝光，减轻其对光感受器细胞的伤害；三是神经保护作用，有助于提升视网膜神经节细胞的存活率，改善视觉功能。因此，商家宣传中提到的“呵护黄斑区”“抵御蓝光”等说法，在一定程度上有科学依据

支持，尤其对于长期面对电脑、手机屏幕的人群，适当补充叶黄素或有一定辅助保护作用。

尽管叶黄素确有护眼潜力，但部分商家将其包装成“万能神药”，甚至宣称可“治疗近视”“逆转白内障”“治愈青光眼”，这类说法则明显夸大其词。

专家明确指出，目前尚无充分临床证据表明叶黄素能够逆转或治愈近视。虽然个别研究提示其可能有助于降低近视发生风险，但仍缺乏大规模、高质量的研究支撑。至于“治疗青光眼”“逆转白内障”等说法，则更是缺乏相应科学依据，属于误导性宣传。“叶黄素不能替代药物治疗。”专家强调，“它仅可作为日常营养补充的一种辅助手段，绝不能用于替代正规医疗。”



芝士图

序号	品牌	实付金额 (元/瓶)	净含量 (g/瓶)	实测值 (ug/g)	性价比 (ug/元)
1	普丽普莱	108.06	41.24	108192	41290
2	雀巢自然之宝	77.42	17.34	101315	22680
3	Cuixo	152.10	49.22	66812	21620

三款性价比较高的叶黄素产品。

消保委供图

相关产品良莠不齐 性价比差异较大

上海市消保委选取了电商平台综合排名靠前的12款叶黄素产品进行叶黄素含量检测，测试结果显示，不同品牌间性价比差距悬殊，每花费一元钱所获得的实际叶黄素含量最高与最低相差超过200倍。

数据显示，部分产品存在标示值远高于实测值的问题。例如，天猫国际“BLACKMORES 海外旗舰店”销售的一款产品，标签标注叶黄素含量为18768μg/g，而实际检测值仅为1516μg/g，实测含量不足标称值的8.1%，涉嫌虚假宣传。

针对叶黄素的补充，专家提出三点建议：第一，特定人群可适量

补充。如老年人（尤其是年龄相关性黄斑变性高危人群）、糖尿病患者（特别是伴有视网膜病变风险者）、长时间用眼的上班族和学生群体，可在医生指导下合理摄入。第二，叶黄素并非“万能药”，更不能代替药物治疗眼疾。一旦出现视力下降、视物模糊等症状，应及时就医。最后，鼓励通过饮食摄取。多吃富含叶黄素的食物包括菠菜、羽衣甘蓝、西蓝花、玉米、蛋黄等。均衡饮食不仅能提供足量叶黄素，还能同时摄入其他有益眼部健康的营养素，如维生素C、E、锌和欧米伽-3脂肪酸。

消费提示

新国标之下，低价羽绒服还能买吗？

消保委提醒：小心“低价促销”“虚假宣传”陷阱

□ 记者 章炜

寒潮突然来袭，羽绒服成为市民抵御严寒的“保暖刚需”。但是市场上的羽绒服质量参差不齐，个别商家为牟取暴利，不惜采用以次充好、虚标参数等手段欺骗消费者，让消费者在选购时踩雷。记者近日从松江消保委获悉，2022年4月1日实施的《羽绒服装》新国标（GB/T14272-2021）明确了选购标尺，结合“四步实操法”，可帮助消费者避开消费陷阱。

“含绒量”改成“绒子含量”是新国标的核心变革，堪称羽绒服的“身份门槛”。松江消保委专家介绍，新国标明确要求，只有朵绒、未成熟绒等具有保暖结构的绒子占比≥50%，才能称为羽绒服。此前不良商家利用旧标漏洞，用绒丝、羽丝等废料填充，即便标注“含绒

量90%”，实际保暖性大打折扣。

消费者需特别警惕“羽绒棉”“羽丝绒”等名称的产品，其本质为化纤棉，并非真羽绒。此外，充绒量与蓬松度两大指标直接决定保暖效果：南方温和冬季或日常通勤，100-250克充绒量即可；北方极寒地区需选300克以上厚款；蓬松度数值越高保暖性越好，可通过按压回弹测试初步判断——松开后迅速恢复原状为优质，回弹缓慢则可能填充劣质飞丝或碎毛。

掌握核心指标后，消费者可通过“看、摸、闻、测”四步进一步甄别优劣。首先是看标识，正规产品的吊牌或水洗标信息必须完整，需清晰标注羽绒种类（如鸭绒、鹅绒）、绒子含量、充绒量、GB/T14272-2021执行标准及安全类别，这些信息缺一不可，当前市场上品牌产品多能合规标注，但部

分非品牌门店仍存在旧标冒充新款、缺失关键参数等问题，需格外留意。

其次是摸手感。优质羽绒服手感轻盈柔软，用手触摸时不会感受到明显的硬硬或羽轴凸起，若摸到较多粗硬毛片，可能是用粉碎毛填充，而若完全无梗感且异常顺滑，则要警惕是飞丝冒充羽绒的情况。

其三，闻气味。新国标要求羽绒必须经过严格水洗消毒，成品应无任何刺鼻异味，若闻到腥臭味、霉味或化学药剂味，说明羽绒可能未经彻底处理，或使用了变质原料，这类产品不宜选购。

最后，做测试。可轻轻揉搓羽绒服的缝线处，仔细观察是否有羽绒钻出，再用力拍打衣身表面，检查是否有粉尘溢出，防钻绒性差的产品不仅影响穿着体验，还易导致填充物结块，大幅降低保暖性能。

近期“300元以下买不到真羽

绒”的话题引发热议。消保委表示，价格异常过低的产品需格外警惕，以当前市场上主流的90%白鸭绒为例，其原料价格约为420-550元/千克，一件充绒量200克的羽绒服，仅原料成本就需84-110元，再加上面料、工艺、品牌运营等成本，若售价低于300元，大概率存在参数虚标或使用劣质填充物的问题。

松江消保委提醒，消费者应优先选择品牌官方旗舰店、线下授权店等正规渠道，线上购物需核对详情页与实物标签一致性，拒绝“三无产品”并留存购物凭证。若发现参数虚标、以次充好等问题，可凭凭证向消保委投诉或向市场监管部门举报，依法维护自身权益。消保委呼吁，消费者应以新国标为选购标尺，理性规避低价陷阱，共同推动市场规范发展，让羽绒服真正成为抵御严寒的“温暖铠甲”。