海峡都市報 Strait News 报料：智慧海都 95060
2021年5月31日 星期一 责编/郭寿权 美编/建宇 校对/李达

吃吃“补脑药”就能考得好

编前：又到高考中考临近时，不少考生家长比孩子更紧张，通过各种渠道寻找有助于提升孩子成绩的种种办法。为了让孩子的注意力多坚持一会、记忆力多提高一些，家长们就买来各种各样的营养保健品，让孩子火线“补脑”。但是，这些五花八门的“补脑”产品真的能助考生一臂之力吗？今天的《新知》就来聊聊这一话题。

高考中考前保健品旺销

多数号称能改善注意力、增强记忆力、补脑健脑

每年的五六月份，都是补脑保健品的销售旺季。走访北京的多家药店，记者发现，氨基酸口服液、深海鱼油、卵磷脂胶囊等各种号称可以“补脑”“改善记忆”的保健品都摆在货架抢眼的位置，这些保健品的价格从几十元到几百元不等，有的一瓶价格甚至高达五六百元。

“这几款都是增强记忆力的，卖得特别好，复习考试的学生吃了准没错。”在一家大型药店内，当店员听说记者欲购买补脑保健品后，十分热情地介绍起柜台上陈列的各种保健品。谈及这些保健品的功效，店员表示，这些药能起到保健的作用，改善注意力、增强记忆力、补脑健脑。

据记者观察，不时有人前来咨询，大部分是给孩子购买的。

一家药店的店员告诉记者，每年高考中考前确实是这类保健品的销售高峰期，但平时的销量也还可以。

除了在药店销售火爆，在各大电商平台上，保健品也是近期炙手可热的商品。记者昨日在一家电商平台输入“高考、补脑”等字样搜索后，出现数百种相关商品。不少商品标着“高考补脑最后冲刺”、“脑力黑科技”、“为备考助力”之类的字样，从销售记录来看，其中部分商品月销量近万件。

补脑保健品 是否真有效

或许只是心理安慰，过量摄入反增胃肠道负担

虽然家长们对这些补脑保健品寄予了厚望，但是很遗憾，专家却指出，这些补脑保健品更多的可能只是起到“心理安慰作用”。

“市场上号称有补脑功能的保健食品肯定是不可信的，还有可能对孩子有负面影响，没有必要花冤枉钱。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示，迄今为止的研究并没有揭示出哪种食物或保健品能明显改善脑力或提高智力。“人的大脑在3岁时就已经发育完全，之后使用任何产品都很难产生促进发育的明显效果。”

记者发现，目前补脑保健品按成分主要分为磷脂酰胆碱、氨基酸、维生素、DHA等几大类。

以磷脂酰胆碱为主要成分的产品宣称能让大脑持续清醒，消除因高强度用脑带来的烦躁、精神倦怠、注意力不集中等症状。但专家表示，磷脂酰胆碱其实就是脂肪的一类，是神经细胞的组成物质，对神经鞘的形成和神经传递有一定作用。一般人只要合理饮食就不会缺乏此类物质，通过保健品补充的意义不大。

四川大学华西医院一名营养医师认为，一些保健品号称含有多不饱和脂肪酸中的EPA、DHA成分，这些成分并非具有直接补脑和提高智力的作用，它们在神经系统形成的早期，有益于神经组织和神经纤维的发育，但对已经发育成熟的大脑无法起到提高记忆力和智力的作用。

“因此市面上的补脑产品最多提供营养，保持大脑正常运作，但不能够促进大脑发育。”朱毅说，在对普通人群的观察研究中，没有发现此类产品对人体大脑功能具有促进作用，有些人感觉自己大脑功能有明显改善，多数是受心理暗示的影响。“并且任何一种营养素的摄入量如果超过人体所耐受的最高摄入量，它产生毒副作用的可能性就会增加，至少会增加孩子的胃肠道负担，反而可能导致考试时发挥失常。”

我国未批准补脑保健食品

健脑没有“灵丹妙药”，吃药不如睡足觉

我国食药监管部门此前也发文称，我国从未批准过任何具有补脑保健功能的保健食品，市面上声称具有补脑功能的保健食品存在误导消费者的行为。食用非依法注册或备案的保健食品可能存在食品安全风险隐患。

专家提醒，没有短时间提高智力和学习成绩的“灵丹妙药”，家长和考生不可迷信所谓补脑产品。此外，保健食品是特殊食品的一种，不能代替药物，食品（含特殊食品）宣传不得涉及疾病预防、治疗作用。保健食品须通过政府主管部门注册或备案才能生产销售。

“实际上，早在清末民初，所谓补脑类保健品就很受欢迎。”朱毅说，当时有一种含磷的营养液备受追捧，“可见人们对于提高脑力的追求一直都在。但一个世纪过去了，我们并未在这方面取得突破，因为目前的科学研究还没有搞明白大脑整体的运作机制，我们对大脑的认识太少了。”朱毅说。

中国保健协会市场工作委员会秘书长王大宏表示，营养与大脑健康、智力发育的关系是一个热门的前沿研究领域，但目前还处于研究的初级阶段，“学术界可能会发现一些成分有改善大脑功能的功效，但离产品化还有距离”。

在朱毅看来，正常膳食就能保证大脑所需，无需额外补充。任何多余的补充，都是累赘和负担。“补脑益智最好的方法是睡足觉，最立竿见影的变聪明的方法是勤奋，记忆力的提高需要下足笨功夫。”朱毅说。（科技日报）

□链接

高考前我们吃过的那些“补品”

高考虽然紧张又难熬，但多年之后，它却会成为我们最难忘的记忆，就像当年父母逼我们吃下的那些营养品，不管对最后的成绩有没有用，回想起来都是又搞笑又温馨的记忆。

吃了三天蚕蛹 脸胖了一圈

我初中高中都是在我们县的一所重点中学上的，我们那个年代，也没什么特别好的营养品作为能量补充，无非就是在高考临近时每天早上吃个煮鸡蛋，或者喝点葡萄糖之类的。

但高考前3天，我妈突然给我搞了点蚕蛹回来，说蚕蛹是高蛋白，营养价值高，吃了精力好。然后就像炒花生一样，每天炒点给我吃。早上出门时抓一把给我，晚上下了晚自习回到家又给我抓一把。虽然觉得蚕蛹有点恶心，但我还是乖乖地吃了。至于效果，因为只吃了3天，确实没怎么感觉到，只觉得自己本来就胖的脸又圆了一圈。 ——@方宁

红牛没让我收获似锦前程

老哥一句他坚持喝了半年红牛，所以考上了全国知名重点大学的话，让我奉为宝典。

距离高考100天时，我强烈要求爸妈批发点红牛，当时，6块多一瓶的红牛算是小康水准，我告诉爸妈，你们买的是饮料，收获的将是我前程似锦的未来！

第一次模拟考试，考得不错，我一厢情愿地以为红牛发挥了功效。可是模拟考一次比一次差，高考最后一门前，我仍端起红牛一饮而尽。成绩放榜，我去了一所三流大学，从此和红牛势不两立。 ——@花莲小鱼

太阳神喝得我头昏脑涨

高考前两个月，当我爸突然斥巨资提了两盒太阳神口服液来学校看我时，我简直惊呆了——不晓得我那在地里刨活的爹娘咬了多少次牙根才忍痛拿出这笔钱的。面对父母这一份厚望，我自是格外珍惜，每次喝的时候就差倒点开水涮一下了。

差不多喝了一个月后，就在高考前十多天，我突然发现脸上长满了痘痘，头也变得昏昏沉沉，就忍痛把太阳神停了。最后我只考了个涪陵师专，我爸很生气，就怪我没坚持喝太阳神。 ——@刘小艳