

## 洗髮精含矽靈會傷頭髮

### 你要知道的事

「矽靈洗不掉，會影響毛髮吸收養分」、「矽靈會阻塞毛囊，導致禿頭」，許多消費者誤信網路謠言，對此，皮膚科醫師郭玉玲強調：矽靈沒有好壞之分，只有適不適合！

因頭皮問題就診的患者中，除了本身體質造成的脂漏性皮炎外，大多數都是油脂分泌旺盛，或頭皮悶熱流汗合併抵抗力下降而發炎，還有用了不合適的染、燙髮藥劑，引起頭皮嚴重過敏，幾乎沒有人是用含矽靈的洗髮精，因而阻塞毛囊或傷害頭皮而就醫。

### 避開四大洗髮雷區

請先認清容易誤闖的四大洗髮地雷區，並正確保護頭皮。

1. 洗、護髮雙效洗髮精很方便，一罐就能解決？

由於洗、護雙效洗髮精含有滋潤成分，如果油性頭皮者使用雙效洗髮精，頭皮油脂恐會更多，進而提高毛囊阻塞機率。我們的頭皮每天都會分

## 避開4大洗髮雷區

- 
- 1 洗、護髮雙效洗髮精很方便，一罐就能解決？
  - 2 一罐洗髮精，就能滿足全家人的需求？
  - 3 洗髮次數越多，掉髮量越多，1天只能洗1次？
  - 4 只要不含矽靈的洗髮精就很安全？

泌油垢，在洗髮的過程中，清潔頭皮才是重點，為確保頭皮徹底洗淨，最好先用不含滋潤成分的洗髮精洗淨頭皮，再依髮質乾燥程度，判斷自己是否需要使用護髮產品，若使用護髮產品時，也只需塗抹於髮尾處即可。

2. 一罐洗髮精，就能滿足全家人的需求？

每個人的頭皮、髮質都不同，適合的洗髮精也不一樣，如：含矽靈的洗髮精不適合油性頭皮的民衆，但對於頭皮極為乾燥者，以及乾性頭皮且頭髮剛剛燙、染過的人，就很適合。消費者還要觀察是否會因冬季乾燥、頭皮容易乾癢或是夏天炎熱，頭皮容易冒汗出油等不同情況，適時改用不同滋潤度和去油度的洗髮精。

3. 洗髮次數越多、掉髮量越多，一天只能洗一次？

每天的洗髮次數因人而異，尤其在激烈運動滿身大汗後，和青春期油脂分泌旺盛時，都可以增加洗髮次數且以洗淨頭皮為主。但多次洗髮時，應選用較溫和的洗髮精，或者冬季寒流來襲時，民衆喜用熱水洗頭，因熱水去油力強，此時也應選擇溫和性的洗髮精。

如果覺得頭皮出油量、大頭髮很髒時，可清洗二次，徹底清除頭皮上的油垢；但切記，洗髮精停留時間約一至三分即可，且需用指腹搓洗頭皮而非指甲，以避免傷害頭皮；一旦頭皮有傷口，一定要使用成分單純且溫和的洗髮精，降低對頭皮造成刺激或過敏反應。

4. 只要不含矽靈的洗髮精就很安全？

矽靈只是附著在頭髮上形成保護薄膜，讓頭髮變得柔順，市售護髮產品大多都會添加矽靈，很多臉部保養品也含有矽靈，藉此鎖水保濕並保護肌膚，消費者可以安心使用含有矽靈的洗、護髮產品。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七三三期）



## 魚油產品怎麼選

魚油廣受民衆青睞，但坊間的魚油產品種類繁多，消費者該怎麼選才能安心呢？

### 挑選魚油四原則

台北醫學大學保健營養學系名譽教授謝明哲，長期研究魚油，對於如何選擇產品，特地從營養科學的角度出發，彙整出選擇魚油四原則：

**原則一、製作魚油的原料以多種小型魚混合製成尤佳**

魚油的主要製作原料是海洋中的魚類。但海洋污染日益嚴重，二〇一九年食藥署已跟隨國際腳步，對魚油祭出重金屬「無機砷」的限量規範。

**原則二、建議有國際認可的第三方檢驗**

食藥署在二〇一七年發布的《魚類攝食指南》中，已針對鮭魚、旗魚、油魚和鯊魚等大型魚類，提出建議攝取量，並呼籲孕婦及幼童可依照指南適量攝取，以避免重金屬甲基汞的危害。

「比如：塑化劑、微生物、重金屬等，都是魚油產品應須檢測的項目。」謝明哲提醒，魚油中兩大主成分 EPA 和 DHA 的含量比例，是否和包裝上標示一樣，最好也經過成分定量檢驗認證。

**原則三、選購時應看 DHA+EPA 的總含量**

謝明哲說明，購買時要看 DHA+EPA 的成分總含量，而非魚油的毫克數，因為 DHA 和 EPA 才是有效成分。

**原則四、除了小綠人標章 品牌的口碑和信譽很重要**

申請「健康食品」認證的魚油產品，須通過衛生福利部嚴格規範與標準，比如：為求有效性，魚油產品標示的 Omega-3 脂肪酸總量，只能計算 EPA+DHA 含量，限採用吸收力較佳的「TG 型」（三酸甘油酯型）魚油，須符合重金屬規範、執行安定性檢驗；等，除了仰賴「小綠人標章」和國際驗證的把關，廠商的自主管理也同樣很重要，而品牌的口碑和信譽就值得參考。

### 破除魚油兩大誤解

魚油雖對健康有益，但仍有不少消

費者在選購魚油時有所迷思，謝明哲針對兩大誤解逐一說明。

**（1）魚油對身體好，所以吃越多越好？**

謝明哲認為，再好的食品，吃多了對身體也會造成負擔，「尤其魚油也是油脂，自然也不適合攝取過量。」

**（2）吃魚肝油、亞麻仁油，等同吃進 EPA 和 DHA ？**

「魚肝油來自魚的肝臟，攝取的營養素是維生素 A 與 D；亞麻仁油中所含的 ALA（α-亞麻油酸）是 EPA 的前驅物，轉換成 EPA 後，不曉得還剩下多少」，謝明哲指出，不少消費者到海外旅遊時，買到的魚油是鯊烯（Squalene）成分，「鯊烯是萃取自深海鯊魚的肝臟，它不是魚油。」

謝明哲強調：「健康食品只能達到營養補充和預防保健，千萬不要把它當作治療的藥品，沒有一種健康食品可以治療任何疾病；生病時應尋求適當醫療，才是正確觀念。」（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七二四期）