

那些不靠谱的“科学”流言



山楂和栗子一起吃会更容易导致胃石?

流言内容:山楂和栗子不能同食,一起吃的话会伤胃,导致胃石。

真相解读:不正确。

目前没有证据表明,山楂和板栗混着吃会直接导致健康人得胃结石。

当胃酸碰到鞣酸时会形成胶状的东西黏合在一起,再碰上胃里还有些没有消化的食团,越聚越多就可能挤成一个疙瘩,胃石就形成了。而鞣酸多来自某些涩味的水果,比如柿子、山楂、青香蕉等。

当鞣酸和胃酸结合在一起时,旁边只要有没消化的食物就容易形成黏团,但并不需要栗子的额外提供,只吃山楂就足够了,所以大多数的胃石是空腹吃山楂导致的,而吃其他东西吃多了中和了胃酸,反而不容易形成黏团。

山楂和栗子食物相克的情况并不存在,反而需要强调的是,类似山楂这种带有涩味的水果,不应该空腹吃,也不要多吃,或者吃的时候尽量多嚼嚼,不要让胃里面同时还存在大块食团,这就足够了。(来源:腾讯新闻)

糖尿病患者不吃主食,血糖控制得更好?

流言内容:许多糖尿病患者饮食中非常注重控糖,担心血糖升高而不吃主食。

真相解读:不正确。

糖尿病患者不吃主食反而会带来更多危害。不吃主食并不能获得更好的血糖指数,与之相反,人体运作需要基本的能量,能量来自糖或是脂肪,很多人吃主食少了,但又摄入更多脂肪来获取能量,这就导致本来就是由于脂肪过多引发的糖尿病进一步加重了。此外,主食摄入不足也容易导致营养不良,本身糖尿病患者的营养就极易流失,长期蛋白质、微量元素等营养物质的缺乏,会导致患者抵抗力下降,这也是糖尿病患者更容易得肿瘤,更易被感染,更容易出现中毒性休克,手术后开刀不易收口的原因。

糖尿病患者每天应食用12种以上的食物,每周食用不低于25种食物。保证肉、蛋、奶、豆制品及各类蔬果摄入,在主食方面可以将精细米面与

谷薯类粗粮、杂粮搭配食用。

(来源:人民日报健康客户端查疾病)

高血压用药期间不用戒烟戒酒?

流言内容:很多人认为高血压的出现跟吸烟喝酒没有太大关系,只要服药治疗,血压就能下降,不需要戒烟戒酒。

真相解读:不正确。

如果高血压患者在服用药物治疗期间吸烟、喝酒,可能会影响药效,不利于疾病的治疗,甚至会加重病情。

香烟中含有几十种对人体有害的物质,吸烟不仅会使心率增快、心输出量增加,而且会使血管收缩,导致血压升高。

酒精会加快心率,增加心输出量,饮酒或酗酒后立即血压可能会降低,但次日血压会明显升高,导致血压波动增加,而且酒精会降低降压药的降压效果,使血压更难控制。

长时间吸烟、喝酒是导致血压波动的重要因素,如果没有保持良好生活习惯,会让血压继续波动。因此,想要尽快控制高血压,还应该戒烟戒酒。

(来源:人民日报健康客户端查疾病)

叶酸只有备孕女性才需要补充?

流言内容:只听说女性备孕时要提前补充叶酸,没有听说男性也需要补充。

真相解读:不正确。

补充叶酸并不是女性的“专利”,备孕男性也需要补充。因为叶酸对男性精子的质量有重要影响。

如果男性体内的叶酸水平偏低,一方面可能导致精子浓度降低,精子活动能力下降,从而不利于受孕,另一

方面可能导致精子的染色体出现异常,引起胎儿发育缺陷,增加流产的发生风险。因此,在备孕期间,建议夫妻双方都需要补充叶酸。

一般情况下,建议从孕前3个月开始补充叶酸,每日补充0.4mg或0.8mg叶酸。由于每个人的身体情况不同,具体的剂量还是需要听从医生的建议。

(来源:人民日报健康客户端查疾病)

苹果打蜡吃了会危害健康?

流言内容:一些人认为,商家为了让苹果腐坏得慢一点,让苹果卖相好一点,会给苹果打蜡,这样的苹果有毒。

真相解读:不正确。

苹果在正常生长过程中,表皮会自然分泌一层果蜡,以防止外界有害物质入侵果肉,对人体无害。

苹果被采摘后一般也会进行人工打蜡处理,用以防止水分流失,解决表皮皱缩的问题,还能防止害虫的侵蚀,延长保存时间。我国《食品添加剂使用卫生标准》规定可以将吗啉脂肪酸盐(又名果蜡)、巴西棕榈蜡等作为被膜剂用于新鲜水果表面,正规打蜡不会对人体健康产生危害。

如果实在不放心,可以选择把皮削掉或者用热水冲洗苹果。

(来源:科学辟谣)

乳腺癌是女性的专属病?

流言内容:乳腺癌只有女性才会患病,男性不会得乳腺癌。

真相解读:不正确。

乳腺癌是危及女性生命健康最常见恶性肿瘤,但并不是女性的“专属疾病”。

乳腺癌是指发生于乳腺腺上皮组织的恶性肿瘤,乳腺癌细胞可以通过淋巴液或血液向全身播散转移,最常见转移至骨、肺、肝、脑等重要脏器。

男性乳腺癌占有所有乳腺癌的不到1%,但近年来,其发病率呈现逐年上升的趋势。研究数据表明,男性乳腺癌的发病率约为12/10万,确诊的平均年龄为67岁。同时男性乳腺癌患者死亡率比女性高出19%。(来源:科学辟谣)



秋冬季,对于广大鼻炎患者来说真是难熬的日子:鼻子不通气、不停打喷嚏、流涕让人痛苦难耐但你知道吗?中华医学会变态反应学分会研究指出:有46%过敏性鼻炎患者在9年内会发展成哮喘。那么,过敏性鼻炎是鼻子的问题,而哮喘是呼吸的问题,两者之间到底有什么联系呢?

过敏性鼻炎和哮喘渐成“双生花”

近年研究表明,70%-90%的哮喘患者伴有过敏性鼻炎,而40%-50%的过敏性鼻炎患者也伴发支气管哮喘。引起过敏性鼻炎的因素:

1、家族遗传史

过敏性鼻炎遗传几率很高,父母一方有过敏性鼻炎的,孩子患病概率为30%,父母双方患过敏性鼻炎,孩子患病率高达50%-70%。

2、接触过敏原

常见过敏原包括吸入性过敏原,例如(花粉类、螨虫类、动物皮毛等)和食物性过敏原(鸡蛋、牛奶、花生、虾蟹等)。

3、卫生环境差

卫生环境差可能影响室内空气质量。如果室内通风不良,空气中的污染物浓度会升高,例如甲醛、苯等有害物质,这些物质也会对人体免疫系统产生影响,从而增加患过敏性鼻炎的风险。

最近此病易发!

这类人请减少出门 出门佩戴口罩



过敏性鼻炎是如何变成哮喘的

过敏性鼻炎是一种常见的鼻部疾病,也称为变应性鼻炎。它是由过敏反应引起的,而哮喘是一种常见的慢性呼吸系统疾病。但是,两者均属于气道变应性疾病。鼻腔、鼻窦等上呼吸道与支气管等下呼吸道同属一条气道,因此两者发病密切相关。

当鼻腔因接触过敏原出现鼻黏膜肿胀,分泌物堵塞(鼻塞)时,患者就会从鼻呼吸被迫转为口呼吸,空气中的过敏原、细菌便可直接进入和刺激下呼吸道,哮喘的发病率就会因此增加。

三招抵御难缠的鼻炎

1、尽量避免过敏原

平日生活中细心观察,确定可能存在的过敏原,并尽量避免。在过敏季减少出门,出门时佩戴口罩。

2、坚持运动,提高机体免疫力,增加机体的耐受性

过敏性鼻炎患者可以通过长期坚持自己喜欢的运动来改善或增强体质,比如快走、慢跑、游泳、瑜伽等等,每次至少运动20分钟,微微出汗即可。

3、在医生指导下合理用药

例如鼻用糖皮质激素、鼻用和口服抗组胺药、抗白三烯药、肥大细胞稳定剂、减充血剂、抗胆碱药、中药等。

过敏性鼻炎并不是疑难杂症,一定要及时规范治疗,别等到迁延不愈,引发哮喘才悔之不及。

(来源:人民网科普、长江健康融媒出品、生命时报)