

吃荔枝会导致“酒驾”？真相来了



吃荔枝不能开车,会被查出血液酒精含量超标,导致酒驾违法?这种说法有些夸大,荔枝中的糖分虽然可能被转化为酒精,但量很低,别吃太多就不会触发检测警报,更不会引起血液中酒精浓度超标,只要复测就能解除酒驾嫌疑。荔枝含糖量很高,当荔枝破损或长时间存放时,果皮和果肉表面的酵母菌会将糖分分解为二氧化碳和乙醇,也就是酒精。除了荔枝自身可能含有酒精外,人们在咀嚼荔枝时,糖分会残留在口腔中,口腔内的部分细菌也会在无氧环境下将糖转化为酒精。虽然口腔内微生物产生的乙醇量极少,但因呼气式酒精检测仪高度灵敏,仍可能在短时间内被检测到因此如果食用大量

荔枝,短时间内可能会导致呼出气中含酒精,进而被判定为“酒驾”。

但是也不用慌,毕竟吃荔枝与饮酒还是不同的,因为吃荔枝后造成呼出气中含酒精的现象不会持续太久,可以跟交警说明自己吃了荔枝的情况,提出过十多分钟再复测,这样就检测不出酒精了。除此之外,还可以申请血液酒精检测,因为吃的那点荔枝,很难造成血液中酒精含量的变化,更别提达到酒驾、醉驾标准了。总之,吃鲜荔枝虽然有可能导致仪器报警,但不会让你真的因为酒驾受处罚,事实上,公安交警部门对此也有此类提醒,只要及时告知执法人员自己吃了荔枝,检查通过后就没问题。来源:科学辟谣

喝猪蹄汤能下奶？吃丝瓜催乳？

——揭露哺乳期“下奶食物”真相



流言:“喝xxx汤能帮助催奶、下奶!”网上总流传着“喝猪蹄汤能下奶”“吃丝瓜催乳”等各种下奶食物的说法,认为这些催奶食物能够让哺乳妈妈的产奶更快、更多、更强。

流言分析:这种说法没有依据。目前尚未有确凿的证据表明某种单一食物对泌乳量有重要的影响。相反,单一的饮食结构可能会造成营养失调等问题,让泌乳效果适得其反。要想科学催乳,更重要的是频繁有效的乳房刺激、哺乳妈妈的身心健康、均衡多样的营养摄入和科学的哺乳管理。

“喝猪蹄汤可以下奶!”“喝鲫鱼汤可以下奶!”“喝丝瓜汤可以下奶!”“吃木瓜炖奶可以下奶!”……

民间流传着各种“下奶秘方”,很多母亲都经历过哺乳期被轮番投喂各类汤水的情况,甚至打开某社交平台,搜索“下奶”就会跳出各种各样的“神汤”,有些帖子的收藏量近万,评论区里都是求真相、求方法的留言。究竟这些“神汤”是不是真的那么神?让我们一起来揭开“下奶”的真相吧!

哪些因素影响了乳汁的分泌?

泌乳是一个复杂的神经内分泌过程,主要受几种激素调控,而非单纯由某种食物决定。

首先,催乳素(Prolactin)是泌乳过程中最关键的激素,它由脑下垂体分泌。当婴儿吮吸乳头时,刺激通过神经传导至下丘脑,促使催乳素释放,让乳腺腺泡产生乳汁。催乳素的分泌是脉冲式的,一天之中就有很大的变化,通常在睡眠中维持较高水平,这也是为什么许多母亲发现清晨奶量较多的原因。

另一种重要激素是催产素(Oxytocin),由垂体后叶产生,它在泌乳中的主要作用是引发“射乳反射”,使乳腺腺泡周围的平滑肌细胞收缩,让已产生的乳汁从腺泡中排出到达乳头。

从生理学角度看,乳汁的产生是基于

“供需原则”,即婴儿吮吸越频繁、越有效,母亲身体接收到的信号就越强烈,产生的乳汁也就越多。这一机制确保了母乳产量能够适应婴儿的实际需求。但其影响泌乳和射乳反射的因素有很多,跟精神、情绪、营养状况、疾病、疼痛刺激等都有密切关系。

下奶传说的“前世今生”

为什么民间对下奶汤一直追捧呢?下面以猪蹄汤和丝瓜汤为例,我们来看看这些说法的由来。

猪蹄的主要成分是胶原蛋白、蛋白质和脂肪,它出现在月子餐的菜单上由来已久,甚至亚洲许多国家,如韩国、越南、泰国等也有在产后食用以猪蹄为材料烹制的食物的传统,而猪蹄汤这种汤品形式更被认为易于吸收。

这一观念的形成与过去物质匮乏有关,在人群营养普遍不足的年代,高脂肪、高能量的猪蹄汤确实能为产后虚弱的母亲提供急需的热量和营养,从而间接支持了泌乳功能。可在物质丰富、人群营养过剩比例逐年上升的现代,猪蹄中的脂肪含量就显得过高了(约18-20克/100克),且因以饱和脂肪酸为主,过量摄入容易引起乳汁淤积,增加心血管疾病的风险。

再看丝瓜,其90%多的成分是水分。民间就有“喝丝瓜汤下奶”的说法,觉得丝瓜络具有催乳的作用,适用于产后因乳腺管不畅导致的乳汁淤积,但是目前为止,并没有相关的循证医学证据表明丝瓜络有下奶的作用。

其现代医学中,至今都没有有力的证据证明某种单一食物对泌乳量有重要的影响,相反,单一的饮食结构会造成营养失调,对泌乳效果适得其反。之所以老百姓会觉得喝某汤下奶,可能由以下几个方面原因:

1.摄入足够的水分。母乳中88%是水分,要保证泌乳量,首先要保证水分充足,哺乳期妇女每日需水量应比一般人增加500-1000ml。民间流传的下奶食谱大多是汤

羹类,食用的过程中保证了足够水分的摄入,为乳汁转化提供了基础。就这方面而言,喝下奶汤与喝白开水同理。

2.营养全面。营养确实会影响泌乳,但主要是整体营养状况而非特定食物,如果母亲在摄入各类汤水及其他食物的过程中获得全面丰富的营养,使营养充足均衡,便有利于保证乳汁的质量及持续母乳喂养状态。

3.自我暗示。母乳喂养成功要素中重要的一点就是“树立信心”,当母亲认为喝“下奶汤”有用时,会增加其对母乳喂养这一行为的实施力度,达到勤吸多吸,激发泌乳反射,使乳量增加。

如何做才是科学催乳?

“下奶汤”作为传统产后食物的文化价值和情感意义不容否认,但将其视为“下奶神器”则缺乏科学依据。想要行之有效地科学催乳需要从这几方面入手:

1.频繁有效的乳房刺激:让婴儿频繁、有效地吮吸乳房,或者用吸奶器、手法排乳有效刺激泌乳,让大脑得到正反馈,分泌更多的乳汁。

2.母亲的身心健康:保证充足休息和压力管理对维持催乳素水平至关重要。睡眠不足、疲劳和慢性压力都会干扰正常泌乳节律。母亲可以通过与婴儿同步休息、寻求家人协助处理家务、练习深呼吸或瑜伽等放松技巧来保持良好状态。

3.均衡多样的营养摄入:均衡多样的营养摄入支持整体健康,间接影响泌乳能力(哺乳期妇女每天需增加优质蛋白质25g,钙200mg,碘120μg,维生素A600μgRAE)。

4.科学的哺乳管理:掌握母乳喂养技巧和相关知识,参加母乳喂养支持小组、咨询专业哺乳顾问、与有成功经验的母亲交流,都能给母亲提供宝贵的情感和支持,为哺乳助力。

成功的母乳喂养是身心合一的艺术,需要知识、耐心和信心共同作用以及家庭成员的全力支持。降低对“神汤”的期待,建立全面科学的哺乳策略,才是母乳喂养长期成功的基石。

照“谣”镜

这类谣言往往披着传统智慧或经验之谈的外衣,表面上看起来合情合理,实则缺乏科学依据。它们通常抓住人们追求简单速效的心理,将复杂的生理机制简化为某种单一食物的神奇功效,刻意忽略个体差异和多元因素的影响。更隐蔽的是,这类谣言往往包含部分真实信息作为伪装,像承认营养均衡的重要性,却又强调某种食物的特殊地位,形成一种真假混杂的叙述策略,让人更难辨别。

来源:科学辟谣

全素饮食对婴幼儿健康更有利 并非如此

科学辟谣进行时

千万不要这么搞,这样会直接影响婴幼儿健康。婴幼儿对蛋白质、铁、锌、维生素B12等关键营养素需求很高,如果不具备专业的营养知识,盲目给宝宝吃全素饮食,很容易导致营养不良,影响健康成长。

全素饮食容易出现这几类营养素的缺乏,会带来健康风险:

1.维生素B12,只存在于动物性食物中,婴幼儿缺少维生素B12可能导致发育迟缓、贫血、神经障碍、视力障碍等;

2.DHA、EPA等必需脂肪酸,主要存在于水产海鲜中,低DHA对婴幼儿的视力发育、大脑发育都至关重要;

3.蛋白质,尤其是优质蛋白,主要存在于肉、奶、蛋中。优质蛋白摄入不足,必需氨基酸缺乏,对孩子的健康成长和发育都是非常不利的。

此外,钙、铁、锌等矿物质也会缺乏。总之,婴幼儿正处于生长发育的关键阶段,营养缺乏、营养摄入不均衡,对他们的生长发育、智力发育都会造成不可逆转的损害,千万不要盲目全素饮食。

作者:科学辟谣新媒体

审核:中国医学科学院阜外医院 国家卫生健康委 中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

植物奶可以替代配方粉 这是谣言

科学辟谣进行时

这是谣言,千万不要这样做。对吃奶的宝宝来说,植物奶存在明显的营养缺陷。配方粉是针对婴幼儿需求科学配比的营养食品,含蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等全面营养,是无法得乳母时,合格的替代品。而普通植物奶(如豆浆、燕麦奶)蛋白质含量普遍低于配方粉,且植物蛋白氨基酸组成不全(如大豆蛋白缺乏蛋氨酸),需强化添加弥补不足。而且植物奶中的膳食纤维和抗营养物质(如植酸)可能干扰矿物质吸收,增加肾脏负担。

此外,配方粉中强化添加维生素B12、DHA、牛磺酸等神经发育关键成分,而植物奶天然缺乏这些物质,长期单一饮用可能导致贫血、免疫力下降及认知发育滞后。世界卫生组织及多国儿科协会明确指出,0-12个月婴儿应以母乳或配方粉为主,植物奶仅可作为特殊补充,不可替代配方粉的全面营养供给功能。

作者:科学辟谣新媒体

审核:中国医学科学院阜外医院 国家卫生健康委 中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

孕期吃纯素,有助于降低妊娠并发症风险 并非如此

科学辟谣进行时

千万不要随意这么做。部分研究认为纯素饮食的低胆固醇、低饱和脂肪特性可能通过改善胰岛素敏感性,从而辅助控制妊娠期糖尿病风险,但这是需要以“专业医生/营养师指导补充关键营养素”为前提的。盲目纯素饮食很可能导致营养缺乏,反而加剧妊娠并发症。例如维生素B12缺乏会升高同型半胱氨酸水平,增加血管内皮损伤及妊娠高血压风险。铁摄入不足则易引发贫血并影响胎盘供血功能。此外,植物蛋白中蛋氨酸、精氨酸等必需氨基酸含量较低,纯素食者可能因必需氨基酸不足影响胎儿器官发育。

总之,孕期饮食应以均衡为核心,而非依靠素食天然降低并发症风险。对于孕妇而言,纯素饮食的风险远大于潜在收益,各国营养指南也不建议孕妇纯素食。

作者:科学辟谣新媒体

审核:中国医学科学院阜外医院 国家卫生健康委 中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心