

感冒时忌奶制品,否则会黏痰更严重?

这个说法是错误的。

关于“牛奶生痰”的说法流传已久,但多数属于主观体验或文化偏见,并未被临床研究证实。

一项发表于 BMC Pediatrics 的随机对照研究专门探讨了这个问题。研究者让患有哮喘和非哮喘的儿童分别饮用牛奶或豆奶,并在之后 2 小时内反复检测呼吸道症状和肺功能指标。结果显示,不论是否患有哮喘,饮用牛奶并未导致咳嗽、痰多、气促或肺功能异常的增加。这项研究是双盲设计,控制了倚倚因素,具有较强的说服力。

另一篇综述性论文也指出,虽然有些人主观感到喝牛奶后“喉咙有黏感”,但这更多是由于牛奶的质地和口感在喉部残留所致,而非真正增加了呼吸道黏液分泌。

长期观察数据显示,摄入发酵乳制品反而有助于增强上呼吸道抵抗力。一项在北方雾霾地区开展的双盲随机试验发现,连续饮用发酵乳 8 周能降低成人上呼吸道感染的发病率,并缩短病程和缓解时间。研究者推测,这与乳制品中益生菌及其代谢产物对免疫系统的积极调节作用有关。

并且牛奶自身也含有多种可能调节免疫功能的活性成分(如乳铁蛋白、免疫球蛋白、短链脂肪酸等),这些成分能增强上皮屏障、降低炎症反应,并可能通过调控先天和适应性免疫,发挥保护作用。

因此,除非明确存在乳糖不耐或牛奶过敏,一般人在感冒时并不需要忌奶制品。如果你觉得“喝牛奶嗓子痰多”,也许只是口感或心理联想作祟,而非生理上的因果关系。与其“谈奶色变”,不如科学看待,合理选择、适量饮用。

来源:科学辟谣

流言:“长期饮用纯净水‘一定会出问题’?”

网上有人称,长期饮用纯净水“一定会出问题”,传闻称这是因为纯净水中不含矿物质,会导致人体矿物质流失,这引起了广大网民的困惑。

流言分析:这种说法没有科学根据。

人体主要的矿物质来源是日常膳食,是否饮用纯净水对矿物质摄入的影响相对很小,尤其是对于饮食均衡的人群而言,这种影响几乎可以忽略不计。只要是符合标准的饮用水,日常饮用都没问题。

水是生命的基础,对人体至关重要。喝水的话题总能引发大家的激烈讨论。“喝纯净水更好,纯净无杂质”“喝矿泉水更好,因为能补充大量矿物质”“长期喝纯净水,是对人体有影响的”。还有观点认为,认为各种日常饮用水没有区别——矿泉水、白开水、纯净水只是为了补充水分,就别指望水能补充营养了。那么,到底谁说得对呢?下面我们详细聊聊。

纯净水、矿泉水、凉白开有什么不同?

先说结论:矿泉水、白开水、纯净水只是为了补充水分,就别指望它们能补充营养了。让我们先来看看几种水的区别:纯净水是通过蒸馏、反渗透或去离子技术制备的水,经过深度净化,几乎不含任何矿物质、杂质或微生物。它的成分主要是水分子,总溶解固体(TDS,代表水中矿物质和其他溶解物质的总量)极低,通常在 1-10ppm(百万分之一)范围。

矿泉水来源于地下深处的矿物质水源,富含天然矿物质和微量元素,如钙、镁、钾和钠等,这些成分因水源地的地质条件而异。矿泉水中的总溶解固体(TDS)通常较高,范围从几十到数百 ppm 不等,部分矿泉水还可能含有碳酸盐或硫酸盐等成分。

凉白开是通过煮沸自来水后自然冷却得到的水,属于生活饮用水的一种形式。煮沸的过程可以杀死水中的微生物,如细菌和病毒,但不会显著改变其矿物质成分。因此,凉白开的矿物质含量与水源地的成分密切相关,可能含有钙、镁等天然矿物质以及水管和煮沸过程中溶解的微量金属。

矿泉水中的矿物质对人体重不重要?

矿泉水含有多种天然矿物质,如钙、镁、钠和碳酸氢盐等,这些成分对人体健康是不可或缺的。例如钙和镁有助于骨骼健康,调节肌肉和神经功能,而钾和钠可以维持细胞内外液体的电解质平衡。

研究表明,饮用富含钙和镁的矿泉水可能有助于满足人体对这些矿物质的需求,特别是在饮食中摄入不足的情况下。世界卫生组织(WHO)指出,饮用水中的矿物质含量通常较低,对总体矿物质摄入的贡献有限。

因此,依赖矿泉水来满足矿物质需求并非最佳策略。此外,矿泉水中的矿物质含量



纯净水、矿泉水怎么选?

因源地而异,某些矿泉水可能含有较高的钠,对需要控制钠摄入的人群而言需谨慎选择。例如一些品牌的矿泉水每 100 毫升的钙含量大于 400 微克、镁含量大于 50 微克、钾含量大于 35 微克、钠含量大于 80 微克。

矿泉水中的矿物质对人体健康可能有一定益处,但其贡献相对有限。均衡的饮食仍是获取必需矿物质的主要来源。在选择饮用水时,应根据个人健康状况和矿物质需求,综合考虑水中矿物质含量,做出适合自己的选择。

喝两瓶矿泉水补充的矿物质,还不如喝一口牛奶吗?

根据中国营养学会发布的《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023 版)》,成年人每日推荐钙摄入量为 800 毫克。这一标准适用于 18 岁及以上的男性和女性。

接下来我们简单算一算,成年人每天需摄入水分 3 升,其中约有 80%来自饮用水或饮料中,剩余的 20%来自食物。而某常见品牌的矿泉水钙含量每 100 毫升大于 400 微克,也就是一瓶普通的矿泉水钙含量约为 2 毫克。

假设成年人一天的饮用水都是这种矿泉水的话,那也就仅仅从矿泉水中摄入约 10 毫克的钙,与每日推荐钙摄入量相比是远远不够的。毕竟钙的摄入应主要通过均衡的饮食来获得,比如富含钙的食物包括奶及奶制品、豆类及豆制品、深绿色叶菜和某些水产品等。

而我们都知道牛奶补钙,即便不考虑吸收效率,每 100 克鲜奶含钙约为 100-120 毫克,再比比两瓶矿泉水里那区区 10 毫克钙,还真就是两瓶矿泉水不如喝一口牛奶补钙多。

长期喝纯净水会出问题?

影响可以忽略不计

纯净水经过深度净化,去除了水中几乎所有矿物质,如钙、镁、钾等微量元素。因此有观点认为长期饮用缺乏矿物

质的纯净水可能导致矿物质摄入不足,从而影响骨骼、心血管系统和电解质平衡,特别是对于饮食本身矿物质摄入不足的人群,风险更高,但是这种观点也是站不住脚的。

我们前面已经讲过,人体所需要的矿物质等仅靠饮水的摄入是远远不够的,饮用水中的矿物质含量与饮食相比微乎其微。人体主要的矿物质来源是通过日常的膳食,包括水果、蔬菜、乳制品、谷物和肉类等丰富的食物。因此,是否饮用纯净水对矿物质摄入的影响极小,尤其是对于饮食均衡的人群而言,这种影响几乎可以忽略不计。

日常饮水 8 点建议

事实上,比起非要争出喝什么水才“正确”,养成正确的喝水习惯更重要得多。

1. 每天饮水够量,根据气候、活动量或健康状况适当调整。
2. 少量多次饮水,不要一次性大量饮用,避免加重身体负担。
3. 选择安全水源,如凉白开、纯净水或矿泉水,避免饮用生水。
4. 只要是合格的饮用水,自己喜欢什么就喝什么,不必费心纠结。
5. 运动中和运动后及时补水,出汗较多时可适当选择含电解质的饮料。
6. 不要等到口渴再喝水,主动补充水分保持身体平衡。
7. 饮水时选择温水或常温水,避免过烫。
8. 多摄入富含水分的食物,如水果、蔬菜,既补水又补充营养。

总结:对于饮用水的选择,我们需要理性看待。无论是纯净水还是矿泉水,其本质都是为了满足身体的水分需求而已,并不是主要的营养来源。

饮水与膳食的作用各有侧重:合理饮水对维持健康至关重要;而矿物质及其他营养成分则主要依赖饮食的均衡摄入。与其争论哪种水更健康,不如养成健康的喝水习惯。

来源:科学辟谣

乳牙迟早要换,蛀了也不用治疗

常见误区

科学辟谣进行时

这是一种常见误区。

乳牙不仅仅是临时的牙齿,它们在儿童生长发育中扮演着至关重要的角色。

如果乳牙龋坏,牙髓发炎扩散到牙根,有可能会波及感染乳牙消耗的恒牙胚,导致恒牙胚感染,发育异常,影响日后恒牙的正常萌出和发育,影响孩子颌骨以及颌骨的正常发育。另外,乳牙严重的龋坏,或者过早的缺失,会影响孩子的正常咬合,导致咬合错乱,颌面骨骼的发育异常等。

因此,乳牙龋齿不仅需要治疗,而且需要尽早治疗。其目的不仅仅是止痛,更重要的是恢复孩子的咀嚼功能,消除感染,并且维持牙弓完整性。即使未出现龋齿,家长也应定期带孩子进行儿童口腔检查(建议每半年一次),为孩子的口腔健康打好基础。

作者:海德拉
中国科普作家协会会员
审核:首都医科大学附属北京口腔医院口腔科主任
中华口腔医学会牙及牙颌外科专业委员会委员

用力刷牙才能彻底清除牙菌斑

常见误区

科学辟谣进行时

这是一种常见误区。

清除牙菌斑的关键在于刷牙的技巧和频率,而不是力量。过度用力刷牙不仅不能更好地清除菌斑,反而会对牙齿和牙龈造成不可逆的损伤,导致刷牙出血、牙齿磨损,以及牙龈萎缩等。

牙菌斑是一种由细菌、食物残渣和唾液成分组成的生物膜。它非常柔软,附着在牙齿表面。它不是需要“刮掉”的硬垢,而是可以被轻柔刷动的刷毛去除的。

掌握正确的刷牙方法,保持足够的刷牙时间和频率,并搭配使用牙线、间隙刷,才能清除牙菌斑。

作者:海德拉
中国科普作家协会会员
审核:首都医科大学附属北京口腔医院口腔科主任
中华口腔医学会牙及牙颌外科专业委员会委员

喝咖啡会导致骨质疏松

过分夸大

科学辟谣进行时

这种说法过分夸大。

喝咖啡是骨质疏松的危险因素,但并不是致病因素。适量饮用咖啡并不会导致骨质疏松的发生。反而安全且有利于健康的。美国、澳大利亚、新西兰、瑞士等国家和地区的膳食指南和建议都将咖啡列为推荐的健康饮品。

但过量的咖啡确实会增加骨质疏松的风险。对于健康成年人,每天咖啡因摄入量最好控制在 400mg 以内,大约相当于 3-5 杯的咖啡。

此外,目前中国人摄入的咖啡因主要来自茶,除了咖啡,部分碳酸饮料、功能饮料、软饮料(比如奶茶)也含有较多咖啡因。除了控制咖啡饮用量,也应注意控制含咖啡因食物的摄入量,同时还应增加膳食钙摄入量(比如多喝奶)来平衡潜在的钙流失。

作者:阮光峰
科信食品与健康信息交流中心副主任
中华预防医学会健康传播分会委员
审核:中国疾病预防控制中心研究员,博士
国家健康科普专家
中国医师协会健康传播工作委员会委员