

皮肤收敛水,可以治疗毛孔粗大?

这是一种常见误区。

皮肤收敛水(又称紧肤水)或许能在短时间内收缩毛孔,让皮肤看起来更加平滑紧致,但它并不能从根本上治疗或永久改善毛孔粗大的问题。

毛孔粗大其中一个常见原因是皮脂腺分泌过多的油脂,油脂与角质和污垢混合后堵塞毛孔,使其看起来更加明显。收敛水中的酒精或其他收敛成分可以暂时去除皮肤表面的油脂,使毛孔暂时收缩,但这种效果是短暂的。一旦皮脂分泌恢复,毛孔的外观

也会随之恢复。

此外还要知道的是,毛孔粗大是一个复杂的问题,不仅与皮脂分泌有关,还涉及到内外多种因素。内在因素如性别、年龄和遗传会影响毛孔大小,外在因素如紫外线照射、不当护理习惯和生活方式也会加剧毛孔问题。因此,依靠单一的收敛水并不能根本解决毛孔粗大的问题。

要改善毛孔粗大的情况,首先需要通过合理的日常护肤,特别是清洁和控油来保持皮肤健康,定期去角质能够减少角质堆积和

毛孔堵塞。如果困扰较大,还可以考虑联合可靠的医疗措施来改善这个问题。

在护肤品选择上,还应避免高浓度酒精等刺激性强的成分,长期使用这类成分可能会损伤皮肤屏障,反而有可能会加重毛孔的问题。

总之,皮肤收敛水只能偶尔起到暂时的视觉改善作用,而真正解决毛孔粗大的根本办法在于长期、科学的皮肤护理和综合的治疗策略。

来源:科学辟谣

近日,一则“多款知名奶茶被检出反式脂肪酸”的新闻冲上热搜,瞬间给无数奶茶爱好者心头蒙上了一层阴影。

社交媒体上,“奶茶=慢性毒药”“奶茶健康风险惊人”“奶茶危害很大”等言论甚嚣尘上。事实果真如此吗?检出反式脂肪酸,就意味着奶茶从此要被打入“冷宫”,一口都不能喝了吗?

反式脂肪酸,究竟什么来头?

在分析之前,我们要先给大家介绍下反式脂肪酸到底是什么。脂肪酸是脂肪的基本组成单位,根据其分子结构中碳-碳双键的构型不同,不饱和脂肪酸可以分为“顺式”和“反式”两种。我们日常饮食中绝大多数天然不饱和脂肪酸都是顺式结构,它对人体健康是有益的。

而反式脂肪酸,则是分子结构中至少含有一个反式构型非共轭碳-碳双键的不饱和脂肪酸的总称。它的来源主要有两类:天然来源和人工来源。

1.天然来源

存在于牛、羊等反刍动物的脂肪和乳制品中。因为这些动物胃里的微生物会天然“氢化”它们吃下的植物中的不饱和脂肪,产生少量反式脂肪酸。比如,牛奶和黄油中就含有微量的天然反式脂肪酸。

2.人工来源

这是人们担忧的主要来源,它主要产生于植物油的氢化过程。早年为了让液态的植物油变得更稳定、耐高温、延长保质期,并赋予食品(如糕点、饼干)酥脆的口感,食品工业发明了氢化技术。在这个过程中,一部分不饱和脂肪酸就变成了反式脂肪酸,我们常说的植脂末(奶精)、人造奶油、起酥油等,都曾是反式脂肪酸的“重灾区”。

近年来,随着健康知识的普及,大家都对反式脂肪酸有所警惕。

因为大量科学研究证实,过量摄入尤其是人工来源的反式脂肪酸,对健康有明确的危害,比如摄入量过多时可升高低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇),降低高密度脂蛋白胆固醇(好胆固醇),增加患动脉粥样硬化和冠心病风险,也会增加患心血管疾病的风险。

2001年发表在《美国临床营养学杂志》上的一项研究还发现,反式脂肪酸的摄入,与2型糖尿病风险增加有关。还有一项发表在《中国食品卫生杂志》上的研究显示,较高的反式脂肪酸摄入可能增加我国40岁及以上居民的轻度认知功能障碍患病率。

既然危害如此明确,是否意味着反式脂肪酸一点都不能碰?答案是否定的。任何不谈剂量的论断都是不科学的。

世界卫生组织(WHO)建议,成年人每天摄入的反式脂肪酸不应超过总能量的1%,换算下来大约是每天2克。《中国居民膳食指南(2022)》也明确建议,每日反式脂肪酸摄入量不应超过2克。

根据国家食品安全风险评估中心在2013年发布的《中国居民反式脂肪酸膳食摄入量及其风险评估》报告显示,通过对北京、广州等大城市的调查,我国居民膳食中的反式脂肪酸供能比仅为0.16%,远低于WHO建议的1%的限值。这意味着,对于大多数人来说,日常饮食导致的反式脂肪酸摄入过量的风险是较低的。



多款奶茶品牌被曝检出反式脂肪酸,奶茶不能喝了?

因此,食品中检出反式脂肪酸并不等同于“有毒”“有害”“绝对不能吃”,主要在于摄入剂量的多少。

奶茶里的反式脂肪酸从哪儿来?到底有多少?

最近,某机构送检了市面上比较常见的8个奶茶品牌的奶茶,其中有5款检出了反式脂肪酸。

这些产品的反式脂肪酸含量从0.011g/100g至0.113g/100g不等。这一结果迅速引发了广泛关注,也让“奶茶控”们多了一份担忧。

为啥奶茶会被检测出反式脂肪酸?主要有以下3个途径。

1.主要来源——植脂末(奶精)

传统的植脂末采用“部分氢化植物油”技术,会产生较多的反式脂肪酸。但随着技术的进步,目前主流的生产工艺是“非氢化技术”,这种工艺也能做到“0反式脂肪酸”。因此,即便奶茶使用了植脂末,其反式脂肪酸含量也可能极低。

2.次要来源——天然存在

如果奶茶使用的是鲜牛奶、纯牛奶等“真奶”,本身就会带入源于反刍动物的极微量的天然反式脂肪酸。

3.潜在来源——部分小料

奶茶中的一些小料,如布丁、饼干碎或某些风味酱,还有在加工过程中可能会使用的人造奶油、起酥油等配料,都可能是反式脂肪酸的微量来源。

虽然这次某机构送检的部分奶茶被检测出了反式脂肪酸,但这并不意味着不能喝。如果一杯标准中杯奶茶为500毫升(约500克),即便按照新闻中检出量较高的0.113克/100克来计算,喝完这样一杯奶茶,摄入的反式脂肪酸也仅为0.6克。

这个量远低于世界卫生组织和《中国居民膳食指南》建议的每日不超过2克的限量标准。对于一个偶尔饮用奶茶的健康成年人来说,并不担心其对健康造成的威胁。

想喝奶茶,这样做更健康

奶茶爱好者完全戒掉不太现实,但可以尽量选择相对健康的奶茶,让自己喝得

更安心。

1.适量喝奶茶
将奶茶定位为偶尔犒劳自己的“快乐水”,而不是每日必需品。即便再喜欢也要适量喝,每周控制在一杯最好。

2.克制“小料”的添加
珍珠、芋圆、布丁、饼干碎、奶盖等小料虽然美味,但它们不仅是热量“刺客”,也可能是反式脂肪酸和大量添加糖的隐藏来源。选择无小料或单一小料的奶茶,能有效降低不健康成分的摄入。

3.选择“少糖”或“无糖”
相比于反式脂肪酸,奶茶中过量的“糖”才是更值得警惕的健康杀手。长期高糖饮食的危害不容小觑,比如肥胖、糖尿病、心血管疾病、加速皮肤衰老等。点单时最好选择“不另外加糖”“三分糖”或“无糖”。

日常生活中,如何减少反式脂肪酸摄入?

反式脂肪酸不仅存在于奶茶中,还存在于很多常见食品里。但我国居民反式脂肪酸摄入量远低于建议限值,我们无需过度担忧。如果想在生活中减少反式脂肪酸的摄入,可以试试以下几点。

1.控制烹调油的使用
在我国,植物油是摄入反式脂肪酸的主要来源,所以要避免摄入过多的反式脂肪酸,应该注意控制炒菜时植物油的使用,炒菜时少放油,减少油炸和长时间高温煎炒。

2.少吃烘焙和油炸食品
尤其注意那些口感酥脆的糕点、饼干、蛋挞、派,以及炸鸡、薯条等快餐食品,它们是人工反式脂肪酸的“重灾区”。

3.仔细阅读食品标签
购买包装食品时,检查配料表是否含有氢化植物油、部分氢化植物油、人造黄油(奶油)、起酥油、植脂末、代可可脂等成分。

总结:对于反式脂肪酸,我们既要正视它过量摄入的健康危害,也要避免“一竿子打死”。一杯常规奶茶中的反式脂肪酸含量,通常远低于每日建议摄入量。对于喜欢喝奶茶的人,可以尽量选择相对健康的奶茶,并控制好饮用频率。

来源:科普中国

手机/电脑装了杀毒软件就绝对安全,不会中毒

科学辟谣进行时

这是一种常见误区。

杀毒软件能够有效防御的是那些已经被发现、分析和记录在病毒库中的病毒。然而,网络世界每时每刻都在诞生新的威胁,这些新攻击手段在最初出现时,往往不会被任何杀毒软件识别,此时你的设备依然可能被感染。

此外,许多网络攻击并不依赖于病毒,而是利用社交工程等手段。比如通过伪装成银行、快递公司或政府部门发送的钓鱼邮件、短信,诱导用户点击恶意链接或输入个人信息。这种情况下,即使你的设备有杀毒软件,你的账户和隐私信息也可能被窃取。

因此,除了安装必要的防护软件,我们也要提高信息安全意识,养成良好的习惯。如可疑电话不接,可疑链接不点,可疑邮件不收,并及时修改更换密码等。

作者:信实科普工作室 科普创作者

审核:于乃功 北京工业大学教授 中国人工智能学会理事

只吃素就可以不得慢性病和保持健康

科学辟谣进行时

这种说法以偏概全,存在误导。

多吃某些植物性食物确实可降低某些慢性病的患病风险,如多吃蔬菜能减少冠心病、脑卒中和部分癌症的发病率。但这并不意味着完全吃素就能预防慢性病和保持健康。

只吃素可能会加重营养不良、贫血的风险,还会增加骨质疏松和骨质流失的风险。因此,不可盲目吃素,更不能把它当做预防慢性病的偏方。

想要健康,还是要在总体饮食搭配均衡的基础上,养成健康的生活方式,包括适量运动和戒烟戒酒。

作者:阮光锋 科委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:张宇 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

喝隔夜的水会导致反射性低血压

科学辟谣进行时

这种说法缺乏科学依据。

反射性低血压,又叫反射性晕厥或神经介导性低血压,是指由于自主神经反射活动异常,导致血压突然降低或心率减慢,从而引起短暂的脑供血不足、意识丧失甚至昏厥的现象。反射性低血压通常与情绪刺激、体位变化、环境刺激、排尿排便、胃肠道刺激、代谢性疾病等因素有关。维生素C是一种水溶性维生素,主要作用是抗氧化、促进胶原蛋白合成等,与血压调节并无直接关系。

至于“隔夜”的问题,维生素C在水中确实会随着时间、光照、温度和氧气暴露而逐渐氧化分解,导致其含量降低。但这种分解产物对人体无害,更不会导致低血压,即便完全氧化的维生素C,也只是失去了其原有的营养价值,不会变成有毒物质。

总之,隔夜的水中维生素C“没那么多营养”,并不会对身体有什么不良影响。

作者:科学辟谣

审核:阮光锋 中国疾病预防控制中心研究员,博士 中华预防医学会健康传播分会委员 中国医师协会健康传播工作委员会委员