

最新一期“科学”流言榜揭晓

电水壶烧水有害? 风疹是风吹出来的? 都是胡扯! 此外——

牙膏蘸水后功效被打折? 恰恰相反!

请回想一个细节,你在每天早、晚刷牙的时候,有没有将抹了牙膏的牙刷蘸下水再放入口中? 最近网上流传一个说法,蘸水会降低牙膏中摩擦剂的摩擦力,影响刷牙效果。别紧张,这又是一个健康伪知识。这个小细节对刷牙没啥影响,甚至还能对功效发挥起到助力的作用。具体怎么回事? 请看最新一期公布的“科学”流言榜。

每月“科学”流言榜由北京市科学技术协会、北京市网信办、首都互联网协会指导,北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布。

流言 电水壶烧的水伤神经

电热水壶内胆属于不锈钢材质,里面含有锰元素,在烧水的过程中锰元素会析出。长期摄入,可致体内的锰超标,从而损伤神经,甚至致癌。

真相:电热水壶的制作材料中虽然含有锰,但其是以致密组织存在的,日常煮水很难解析出来——即便是持续翻煮1000小时以上,能析出的锰元素也是很有限的,对人体的影响基本可忽略不计。只要购买的是正规产品,就是安全的,没有中毒、致癌的风险。购买不锈钢热水壶,应选用304不锈钢、316不锈钢等食品级不锈钢,或是选择带有“执行标准GB 9684-2011”或“食品接触用”标识字样的电热水壶。玻璃热水壶,应选用高硼硅玻璃,其性能稳定、材质安全,且不容易生成水垢。

陶瓷电热水壶,如果是彩色的,可能析出重金属有毒元素,建议选择内壁无颜色、无图案的。

流言 复原乳是“假牛奶”

市面上很多奶制品注明为“复原乳”,这类产品是“假牛奶”,食用不利于健康。



真相:复原乳是按照相关行业标准生产的乳制品,相比生牛乳有其独特的优势,正规产品不会产生健康问题。

复原乳又称还原乳或还原奶,是指将干燥的或者浓缩的乳制品与水按比例混合均匀后获得的乳液。通俗地讲,复原乳就是“用奶粉兑水”还原而成的奶。我国现行相关标准规定,复原乳可以用作灭菌乳、调制乳、发酵乳等奶类产品的原料奶,也规定了“复原乳”或“复原奶”与产品名称应标识在包装容器的同一展示版面,且要求标识字样应醒目,其字号不小于产品名称字号,字体高度不小于主要展示版面高度的五分之一。

换句话说,奶类包装上醒目的“复原乳”字样,是因为国家强制乳制品企业告知消费者该产品的原料奶不全是生牛乳,以保障消费者的知情权和选择权。

相比于生牛乳,复原乳的加工过程更复杂,要经过生乳杀菌、热喷奶粉等至少两次高温处理。这样一来,其中的营养素难免有部分损失,主要损失的是对热比较敏感的水溶性维生素,如维生素B1、B2、B6、B12等,同时,牛奶的风味也会有一些改变。

但这种水溶性维生素的损失,并不意味着复原乳不好。从营养角度看,喝牛奶的主要目的是为了获取优质蛋白质和钙,以及脂溶性的维生素A、维生素D等,这几种营养素相对耐热,高温处理不会对其含量和吸收率产生多大影响。至于水溶性维生素,以维生素B2和维生素B12为例,复原乳和纯牛乳相比损失约15%,也并不严重。复原乳的优势在于更低的储存和运输成本,能让生活在离奶源地较远的消费者喝到性价比更高的牛奶。

流言 促排卵会致更年期提前

进行试管婴儿促排卵治疗,相当于卵子被提前透支了,因此会导致更年期提前。

真相:这种担忧纯属多虑。青春期女性的卵巢中约有30万颗卵子,在其后的几十年间,每天大约以30颗的速度闭锁和凋亡。即使在不使用促排卵药物的情况下,女性一次月经周期也会有一大批卵泡发育,其中最敏感的那枚卵泡在体内激素的作用下发育成熟并完成排卵,而同一批的其他卵子则随之凋亡。

打促排卵针的作用,是使那些原本会凋亡的卵子也能长大成熟,这属于“变废为宝、资源回收”,不会额外耗损卵子的“库存量”,因而不会使更年期提前到来。

流言 反季节水果不健康

市面上反季节种植的水果越来越多,这些水果有害健康,尽量不要吃。

真相:应季水果是在各个不同的季节中按照季节自然规律生长成熟的各种水果,反季节水果则是指在温室里栽培出来的品种。反季节水果并不是靠使用激素生长的,主要是通过大棚设施、提高室温等手段改变生长环境,从而让植物的成熟季节提前。所以,在寒冬腊月吃上从前夏天才能吃到的新鲜瓜果也不是难事。

如果按照国家质量标准栽培,反季节水果的品质和应季水果并没有多大区别,对身体健康并无危害。

流言 风疹是风吹出来的

顾名思义,“风疹”这个病是被风吹出来的。

真相:风疹是由风疹病毒引起的急性出疹性传染病,是儿童常见的一种呼吸道传染病,可流行于幼儿园、学校等聚集群体中,流行期中青年、成人和老人中发病也不少见,在我国法定的传染病中属于丙类传染病。由于风疹的疹子来得快,去得也快,如一阵风似的,“风疹”也因此得名。

风疹全年均可发病,以冬春季最高。传播途径主要由飞沫经呼吸道传播,也可通过病毒污染的食具、衣物及直接接触等传播。孕妇感染风疹病毒可通过胎盘传给胎儿。患者和隐性感染者均为本病传染源。起病当天和前一天传染性最强。患者口、鼻、咽部分泌物以及血液、大小便等中均可分离出病毒。

流言 砂糖橘和牛奶存在食物相克

牛奶和砂糖橘二者存在“食物相克”,不能同时食用,一起吃会产生沉淀,导致腹泻。

真相:牛奶和砂糖橘相遇出现的沉淀,是蛋白质的絮凝现象,在胃中很容易被消化掉。出现的絮凝是牛奶中的蛋白质遇到砂糖橘中的有机酸导致了变性凝固,而变性的蛋白质往往更容易被消化。这属于自然变化,并不是什么“食物相克”。

如果食用后出现腹泻的情况,需要考虑是不是乳糖不耐受或者食物变质导致的腹泻。所以,砂糖橘和牛奶可以同时食用,但切忌食用过量,并且注意饮食卫生。

流言 花椒水坐浴可治痔疮

把甲硝唑碾碎了放在土豆片上贴在痔疮处,或者用花椒泡水坐浴,可以治疗血栓痔。

真相:血栓痔本身就是异物,任何对它的触碰或者挤压都会产生明显的疼痛,土豆片无论切得多薄,也是比较硬的,贴到患处还是会增加疼痛感。其次,甲硝唑是消炎药,主要针对肠道的厌氧菌。但血栓痔不是细菌感染引起的,而是局部循环障碍,用甲硝唑是没有效果的。所以无论是实际操作,还是药物本身,贴土豆片都没有治疗痔疮的效果。

此外,血栓痔属于痔疮的急性发作,因为过度用力等原因,血液从血管出来后淤积在皮下,出现肿胀、疼痛、有异物感等主要症状。血栓痔的正规治疗方法是通过改善局部微循环来消肿。治疗药物有很多,口服的外用的都有。即使不用药,血栓痔也能慢慢吸收。当然,一些大的血栓痔,如果不能完全吸收,还是需要手术。

至于花椒水坐浴的“疗效”,本质上还是温水对患处的放松缓解。目前并无证据证明花椒有特别之处。对于血栓痔的患者,花椒水坐浴没啥作用,尤其是患病早期。如果用过热的花椒水坐浴,反而有可能加重血栓痔的发生。

流言 牙膏蘸水后效果大打折扣

蘸水会降低牙膏中摩擦剂的摩擦力,对牙齿清洁效果产生不利影响。此外,蘸水后美白牙膏或脱敏牙膏的功效也会大打折扣。

真相:牙膏不仅不怕水,而且需要水的配合才能发挥作用。事实上,水(比例为15%~50%)和摩擦剂(比例为25%~60%)、保湿剂(比例为20%~60%)是牙膏的三种主要成分。牙膏如果只有摩擦剂一种成分,其固态颗粒就会如同“一盘散沙”,无法发挥预期的清洁作用,或者与牙齿“硬碰硬”,对牙齿造成较大损伤。

因此,液态的水就作为能够与摩擦剂“并肩作战的战友”参与到牙膏中,一则可以“凝聚”摩擦剂颗粒,二则可以缓冲摩擦剂颗粒与牙齿之间的摩擦。当然,牙膏里的水并不是普通的水,而是蒸馏水、去离子水。

值得注意的是,除小苏打外,绝大多数摩擦剂都难溶于水,因此水的加入通常不会对摩擦剂的去污能力产生本质影响。



此外,各种功效的牙膏也都有“求”于水。美白牙膏通常采用过氧化钙等过氧化物漂白牙齿,而过氧化钙遇水才能分解出能够最终发挥效用的过氧化氢。

脱敏牙膏的脱敏途径之一是利用药物中的钾离子使痛觉神经麻木,其功效成分以可溶性钾盐为主。而可溶性钾盐遇水才能解离出钾离子。同理,含氟牙膏中的氟化物也必须是氟化钠等可溶性氟化物。

考虑到健康人口腔中唾液自带的水分,牙膏蘸水不蘸水使用都没有太大关系。但如果唾液分泌异常,或者牙膏膏体相对黏稠,可能蘸水才是更合适的选择。

■据北京青年报