

2019 健康流言榜公布

喝“千滚水”会中毒?喝荷叶茶能快速减肥?生吃鱼胆能清肝明目?错误的“养生”建议不仅无益,还会对健康产生危害。中国食品科学技术学会近日发布了2019年食品安全与健康流言榜,10个平时容易中招儿的流言被一一击破。

流言一: 喝千滚水会造成亚硝酸盐中毒

科学真相: 反复煮沸的饮用水中亚硝酸盐含量会有所增加,但在人体正常饮水量下,不会引起亚硝酸盐中毒。

流言二: 服用维生素C补充剂能预防流感

科学真相: 维生素C

广泛存在于新鲜蔬果中,有实验发现其具有缓解感冒症状的作用,但临床疗效尚未能肯定,其可预防流感没有科学依据。

流言三: 食物清洗变色是添加了人工色素

科学真相: 在日常生活中看到食物变色、褪色的现象基本都是天然色素不稳定或溶解造成的。食物中的很多色素属于水溶性色素,遇水溶解会“掉色”,比如紫薯、桑葚、黑米等。

流言四: 吃西瓜感染H7N9病毒

科学真相: H7N9是禽流感的一种亚型,主要经

呼吸道传播,也可通过接触感染的禽类分泌物或排泄物,或直接接触病毒感染。目前没看到经食用西瓜等水果而感染的实例。

流言五: 喝荷叶茶可快速减肥

科学真相: 相关研究尚停留在动物实验层面,尚未有严密、科学的人体实验证据,其对不同人群的安全性也有待验证。任何快速的减肥方法,哪怕是加强锻炼以增加能量消耗的方式,也会造成机体伤害、代谢紊乱,严重者会导致酮症酸中毒。每周体重降低0.5~1千克才是安

全的减肥速度。

流言六: 聪明的孩子都吃素

科学真相: 尚无科学证据表明“膳食结构与智力发育之间有关联”。如无营养专业人员指导,简单从儿童餐单上去除所有动物性食品,极易引起营养不良而妨碍学习能力。

流言七: 生吃鱼胆能清肝明目和消火

科学真相: 生吃鱼胆治病无依据,滥用引发中毒的案例时有发生。据中医医书《证治准绳》记载,鱼胆有清热解毒、清肝明目、止痛的功效,可治目赤肿痛。但关键的一点是它

的治疗量和中毒量很相近,用药稍有不慎就会使人中毒,一般一条250克重的草鱼的鱼胆就能使人中毒,一条2500克以上的鱼的鱼胆就能致人死亡。

流言八: 奶、蛋与肉类是健康杀手

科学真相: 任何食物过量食用都可能带来不利影响。奶类含有丰富的钙,肉类含有血红素铁,肉蛋奶均可提供丰富的优质蛋白和多种维生素,按膳食指南建议适量食用有利于保障充足营养状态。

流言九: 喝蒲公英茶可以祛肝毒治肝炎

科学真相: 研究发现蒲公英全草具有一定的保肝作用,但即使治疗湿热黄疸,也是配伍其他中药服用。单纯靠蒲公英茶治疗肝炎,很难达到期望的疗效。

流言十: 只吃蔬菜水果可以减肥。

科学真相: 长期以蔬果为膳食主体,谷物、豆类、肉蛋奶等食物过少,极易造成蛋白质、必需脂肪酸和部分微量营养素摄入不足,导致营养不良,肌肉流失,代谢率下降,长期来说不利于维持好身材。

(据《北京青年报》)

耳鸣超一天要警惕

耳鸣原因复杂,过度疲劳、睡眠不足、更年期综合征、耳屎累积过多、感冒、鼻炎或坐飞机所致咽鼓管阻塞等,都可诱发耳鸣。老年性内耳细胞功能退化也是常见原因。中青年压力大、精神紧张,造成人体微循环供血不足,耳鸣就是其中一种,其中以

神经性耳鸣最为多见。

有时候,耳鸣可能是听力损伤先兆。经常用耳机的人出现耳鸣时,最应引起警惕,这是人体内血液循环差的第一报警信号,说明人体内最细的末梢神经出现问题,应多休息。耳鸣也可能是突聋的一个初始信号。有的突发性耳聋病人反映,在听



力下降前,出现过很尖锐的耳鸣,像金属摩擦的声音。

一过性的、偶尔发生持续几分钟的耳鸣不必过分

紧张,但对那些持续超过一天的耳鸣,必须警惕,及时就诊。

(据《新消息报》)

“卵巢保养”别乱做

55岁的张女士最近经常到家附近的美容机构,经过工作人员的推荐,张女士在那里做了“卵巢保养”。最近按摩时突然感觉腹痛,以为是按摩师“下手”太重,在家拖了两天才

到医院检查,竟然是患上了肠梗阻。通过腹腔镜手术探查,肠子扭成麻花状,最后胃肠外科医生为她切除了10cm的小肠。

经医生询问病史发现,张女士这一个月都在做“卵

巢保养”,此次出现肠梗阻很有可能与腹部按摩有关。由于张女士年轻时做过妇科手术,肠道本身已有粘连,再在外力的推动刺激下,容易促使肠扭转的发生,继而引起肠梗阻。

另外,卵巢的位置在盆腔深处,正常情况下,平卧时摸不到卵巢,一般的腹部按摩手法也根本触及不到卵巢,如果用力过猛或操作不当,还会对身体造成更大伤害。

(据《大河报》)

创可贴不是万能贴

创可贴有暂时止血、保护创面的作用,但使用时间不宜过长,应及时更换,并且,有的小伤口不适合用,比如被猫、狗等家庭宠物咬伤、抓伤,烧伤、烫

伤后出现皮肤溃烂、渗液,已污染或感染的伤口,创面有分泌物或脓液的伤口,被带铁锈等污染物的利器刺伤的伤口,都不能用。

对于刀割或玻璃划伤等伤口切面较小的伤口,创可贴的正确用法是:简单按压止血后,用双氧水或生理盐水清洗,再用碘伏消毒后,贴上创可贴。

常有女性因新鞋磨破脚,用创可贴包扎,最好的方法是,先消毒处理,再用创可贴,但至少每天更换一次。

(据《三秦都市报》)

清晨如厕有助预防肛肠疾病

临床上最常见的排便问题是腹泻和便秘。长期便秘会增加结直肠癌等疾病风险,且用力排便时,心血管病患者血压升高,易引起脑出血等意外。持

续腹泻可能会导致电解质失衡、营养不良、贫血等。慢性腹泻可能由感染性疾病、代谢性疾病、自身免疫性疾病、肿瘤等引起,建议到医院就诊,排查病因。

想排便规律,就要从调整生活方式着手。根据临床观察,在我国,多数人都习惯在清晨排便。因为人在早上起床后会产生起立反射,且早餐后胃结肠

反射最强,会刺激结肠蠕动,形成排便反射。这时如厕有助预防肛肠疾病。大便不规律者可在起床后去卫生间待一会儿。

(据《大河健康报》)

养生茶喝错伤身

中药养生茶因其方便、易做,深得各个年龄段的养生爱好者喜欢。但是,这些用中药泡制的养生茶有着中药的功效和偏性,所以,喝前一定要辨证,喝错了反而会对身体有害。

枸杞菊花茶

枸杞菊花茶甘甜爽口,入肝经,可明目。菊花性微寒,有清热解毒的功效。枸杞药性平和,养肝明目。两者泡水有较好的清利头目、祛火效果,对风热感冒、高血压引起的失眠、头痛有一定的治疗效果。但是,由于菊花性寒,脾胃虚寒、阳虚、湿气较重的人不宜喝,经期女性、患有风寒感冒人也不宜喝。

玫瑰花茶

玫瑰花茶具有疏肝理气、活血止痛、美容养颜的作用,比较适宜女性服用,同时对高血压患者来说也有不错的功效,日常可用沸水冲泡干燥玫瑰花3~5朵即可,也可放入大枣或根据体质与红茶或绿茶同饮。但是,玫瑰花茶中含鞣酸比较多,与食物中的蛋白质结合生成不易消化吸收的鞣酸蛋白,会导致便秘,所以便秘的人不要喝。

桂圆红枣茶

红枣性温味甘,补中益气、养血安神。桂圆性温热,补血安神、健脑益智、补养心脾,对失眠、心悸、神经衰弱、记忆力减退、贫血等有比较好的疗效。两者合用起到扶正的作用,适合气血不足的人喝。但是,桂圆肉性温,吃了容易上火,建议泡茶的时候可以将桂圆壳打碎一起泡,可以中和吃桂圆肉带来的火气。另外桂圆红枣茶,含天然糖分较高,对腹胀胃胀、胃酸过多、糖尿病患者不宜,上火发炎时也应忌食。

金银花茶

金银花性寒,味甘,具有清热解毒、疏散风热的功效。因为金银花茶比较寒,除肝火比较旺盛经常上火的人以外,其他体质的人不建议长期喝。痛经患者、体质虚寒的患者尽量避免服用。另外,咽喉痛的患者多属于虚火,金银花以治疗实火为主,所以,这类患者建议用生甘草泡水喝代替。

养生专家介绍,大众喝养生茶要根据具体症状和自身体质特点来调配。养生茶是有偏性的,长期饮用配伍要兼顾阴阳,在专业中医师辨明体质的情况下指导服用。就像有些人本身患有基础疾病比较多,需要用中药调理治病,光靠养生茶是远远不够的。

(据《中国中医药报》)