

1月“科学”流言榜发布,听听专家怎么说!

降压药得经常换?车厘子吃多了会中毒?白菜帮上出现黑点就不能吃了?加绒内衣有毒?血脂高的老年人不能吃鸡蛋?

《2025年1月“科学”流言榜》发布,一起来听听专家怎么说。

流言:降压药得经常换,一直吃同一种,身体会耐药。

真相:这种说法有误,实际上没必要频繁更换降压药。

选择降压药的目的,是将血压控制在合适范围,避免对靶器官造成损害,起到保护身体的作用。在服用降压药过程中,若能达到此效果,就无需为规避所谓的药物副作用而频繁换药。药物副作用可通过监测进行观察,例如部分药物可能导致脚踝浮肿,有些药物可能影响血液中肌酐的指标,这些都能被检测出来。若监测后未发现副作用,就无需频繁换药。

在某些特定情况下是可以换药的,比如除了降压还期望获得额外的靶器官保护时,如部分药物不仅能降压,还能额外降低尿蛋白,对糖尿病或心衰患者的病情控制有益,此时可遵医嘱调整用药。但对于患者自身而言,若当前服用的药物感觉良好,无副作用,且血压达标,就没必要为规避所谓的副作用而频繁换药,否则不利于血压的稳定控制。

流言:吃5颗车厘子就会导致氢氰酸中毒。所以车厘子不能多吃!

真相:车厘子里确实含有氰化物成分,但是微乎其微,正常吃根本达不到令人中毒的含量。且有毒物质基本都在果核里,一般人咬不开,也不会吃。

那么,樱桃核里究竟有多少氰化物呢?每克樱桃核仁中的氰苷折算为氢氰酸后大约只有几十个微克,是苦杏仁的几百分之一。加上人们一般不会有意去吃樱桃核仁,因此樱桃核使人中毒的情况非常罕见。

氢氰酸导致人的中毒剂量大约是每公斤体重2毫克左右,网上说吃了5颗樱桃核仁就中毒的情况,其实非常不实际。

流言:加绒内衣是将内层绒毛与外层面料黏合而成的,使用的黏合剂有毒,与皮肤接触后会对人体造成伤害。

真相:这些说法都没有依据。加绒内衣的主要材质往往是天然纤维与合成纤维的结合。其中,绒毛部分多为聚酯纤维、腈纶等合成纤维,面料部分有的是合成纤维,有的是全棉、羊毛、羊绒等天然纤维。不论哪种纤维,在符合国家标准的前提下,都不会对人体健康产生危害,可以使用在内衣加工中。

需要提醒的是,消费者要注意避免采用“油胶”的加绒产品。聚氨酯类热熔胶价格相对较高,部分商家为了降低成本,会用有机溶剂溶解胶水后黏合面料。这种油胶复合的面料虽不含甲醛,但会存在挥发性有机溶剂残留的问题。不过,这类产品很容易辨别,因为挥发性有机溶剂有异味。消费者在选购时可以闻一闻产品,如果发现有刺鼻气味,就不要选购了。

流言:一些大白菜上会出现洗不掉的小黑点,是不能食用的。

真相:白菜上洗不掉的小黑点是一种生理性病害,叫“白菜芝麻

状斑点病”。它的形成和氮肥施用量有关系,氮肥的施用量越多,出现小黑点的可能性就越大。

大白菜在生长期受过量氮肥的影响,会导致细胞壁、细胞膜等正常结构发生变化甚至遭到破坏,影响其细胞的正常发育,在细胞壁扭曲变形处出现黑色物质,从而形成小黑点。小黑点主要集中在大白菜的叶柄表皮细胞,有些也可能发生在叶肉细胞上,使得大白菜看起来斑驳不堪,颜值下降。

此外,这些小黑点的形成还和大白菜的品种有关。常见的大白菜,叶片层层包裹,最终形成一个紧实的叶球,生长周期长;还有一些品种,如快菜,叶球松散,不形成紧实的叶球,生长周期短。生长周期短的大白菜,小黑点症状相对轻些。

一般来说,叶柄处的小黑点只是不好看,对白菜的营养和味道都没什么大影响。但如果叶片出现了变质发霉而导致的黑斑,就不宜食用了。

流言:吃起来不咸的食物含盐量低。

真相:隐形钠很容易让人忽略。有些食物即便吃起来不咸,也可能含有高钠,比如鸡精、酱油、腐乳等调味品及话梅、薯片、切片面包、挂面、运动饮料等加工食品。建议大家在购买包装食品时注意配料表和营养成分表,尽量不买或少买高钠食品(钠含量>600毫克/100克)。同时,注意食用麻辣烫、螺蛳粉、泡面类的食物时不要喝汤,少吃蜜饯果脯等。

流言:橘子瓣上的白丝营养丰富,有止咳化痰的功效,最好连同橘

子一起吃。

真相:这种说法没有科学依据。

橘子上的这些白色丝状物叫橘络,又称橘丝,橘络其实也是一种果皮。“橘子皮”是有外、中两层果皮,我们平时直接剥开的那层是外果皮,橘络是“中果皮”。

从营养成分来看,橘络所含的主要是水分和膳食纤维,也有一些植物多酚类物质,比如类黄酮。类黄酮是一种抗氧化物质,也有一定的杀菌作用,但是并没有发现它有化痰止咳的作用。如果咳嗽严重,建议及时去医院就诊并遵医嘱治疗。

流言:鸡蛋胆固醇高,吃了会让血脂更高,所以老年人最好不要吃。

真相:这种说法不正确。

通常所说的血脂高,指的是胆固醇或者甘油三酯升高。鸡蛋的营养成分,蛋清和蛋黄各有不同,蛋黄中主要是胆固醇,蛋清中主要是蛋白质。控制血脂,主要是因为摄入过多胆固醇可能引发动脉粥样硬化、血管堵塞等问题,所以要限制胆固醇摄入。对于血脂高的老人,若担心饮食对血脂的影响,可以选择只吃蛋清,不吃蛋黄,这样既能保证蛋白质摄入,又不会造成整体营养缺乏。

胆固醇是细胞壁的重要组成部分,比如大脑的脑细胞代谢,也需要胆固醇提供营养支持。胆固醇水平过低,会影响认知功能和记忆力。人体是一个有机整体,不能只顾其一,不顾其二。

所以,血脂高的老人并非要完全杜绝鸡蛋,可以吃蛋清,少吃蛋黄。

(据央视报道)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如要求支付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

托克托县农牧局关于内蒙古美丽草原牧业股

份有限公司规模化出栏奖补的公示

按照《内蒙古自治区人民政府办公厅印发关于支持设施农业、畜牧业发展若干措施的通知》(内政办发[2024]4号)规定,“对实际出栏育肥牛500头或肉羊3000只以上的规模养殖场、合作社、养殖园,并在自治区内屠宰具有产地检疫证明的,按出栏一头肉牛300元,每只肉羊60元给予奖励。此次奖励资金重点用于基础设施建设、粪污处理设施配套及现代养殖设备升级改造”。为

引导我县农牧民发展适度规模牛羊育肥,通过企业自愿申报的原则,内蒙古美丽草原牧业股份有限公司进行了申报,并全部完成了奖补资金建设内容。近期,县农牧局、财政局联合进行了现场审核

经审查,内蒙古美丽草原牧业股份有限公司2024年9月30日(含)前出栏肉羊8000只、新建羊棚1200平方米、设备购置支出131500元,合计投入资金640909元,内蒙古美丽草原牧业股份有限公司符合文件中关于规模化出栏奖补资金规定,每只肉羊奖励60元,奖补资金共计48万元。现向社会进行公示,欢迎社会各界来函来电提出异议,公示期为6个工作日,举报电话0471-8515567。

托克托县农牧局 2025年2月12日

附件:2024年度牛羊规模化出栏奖补旗县验收汇总表

申报主体名称	具体位置	联系电	养殖类	存栏(头/只)	实际出栏(头/只)	去向为自治区内屠宰加工企业,取得产地检疫合格(动物检疫合格证明(动物B)) (头/只)
内蒙古美丽草原牧业股份有限公司	托克托县伍什家镇	18686034987	肉羊	12000	8000	8000

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

出租出售

国际金融大厦办公写字楼,位

于呼市赛罕区新华街18号,面积383

m²—2851m²,现房出租出售,售价7600

元/每平米,租金面议,周边临近内蒙古

美术馆、内蒙古博物院、内蒙古科

技馆,景观优美,交通便利,停车方便。

联系 电话:谢 先 生,0471-

4676772

内蒙古沁远合金科技有限公司铁合金及余气发电、中低

碳锰铁精炼炉、烧结机、压球机建设项目建设项目环境影响评价

第二次公示

根据《中华人民共和国环境保护法》及《生态环境部<环境影响评价公众参与办法>》的相关规定,第二次公告如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接的方式和途径,

查阅报告书的途径:通过网盘分享的文件:https://pan.baidu.

com/s/1O7BGG55nWRcVRHL6KvzDA提取码:34w

二、征求意见的公众范围:本项目周边的住户。

三、公众意见表的网络链接方式:https://www.mee.gov.cn/

xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法:

1.公众意见表,发至邮箱:3783517967@qq.com;2.填写纸质公众意见表并投递意见箱;

五、公众提出意见的起止时间:公众可在本公告发布后10个工作日内,通过邮件、电话等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。

六、建设项目的建设单位和联系方式:建设单位:内蒙古沁远合

金科技有限公司,联系方式:耿长彪 13214040257

内蒙古沁远合金科技有限公司 2025年2月13日

遗失声明

我本人龚旭芳在2023年12

月中旬至2024年1月中旬将10张

盖有“鄂尔多斯华拓矿业有限公

司”公章和法人章A4白色纸

遗失,在上述时间段内,如任何

未经鄂尔多斯华拓矿业有限公司

授权许可的,或未经授权的公司

马辉审核的合同协议等资料出

现,我公司将一律不认可,并保留

所有维护公司利益的追责权利。

联系 电话:谢 先 生,0471-

4676772

内蒙古沁远合金科技有限公司铁合金及余气发电、中低

碳锰铁精炼炉、烧结机、压球机建设项目建设项目环境影响评价

第二次公示

根据《中华人民共和国环境保护法》及《生态环境部<环境影响评价公众参与办法>》的相关规定,第二次公告如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接的方式和途径,

查阅报告书的途径:通过网盘分享的文件:https://pan.baidu.

com/s/1O7BGG55nWRcVRHL6KvzDA提取码:34w

二、征求意见的公众范围:本项目周边的住户。

三、公众意见表的网络链接方式:https://www.mee.gov.cn/

xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途径:可选择以下其中一种办法:

1.公众意见表,发至邮箱:3783517967@qq.com;2.填写纸质公众意见表并投递意见箱;

五、公众提出意见的起止时间:公众可在本公告发布后10个工作日内,通过邮件、电话等形式向环评单位或建设单位反映意见和建议。

六、建设项目的建设单位和联系方式:建设单位:内蒙古沁远合

金科技有限公司,联系方式:耿长彪 13214040257

内蒙古沁远合金科技有限公司 2025年2月13日

通知

内蒙古凌松科技有限公司定

于2025年2月28日上午09:00在公

司办公室召开股东大会,审议公

司清算组成立事宜,请各位股东

准时到会,没有到场的股东按照公

司法第四十四条的规定视为自动弃

权特别通知,电话:13314873811。

遗失声明

内蒙古凌松科技有限公司铁

合金及余气发电、中低

碳锰铁精炼炉、烧结机、压球机建设

项目建设项目环境影响评价

第二次公示

根据《中华人民共和国环境

影响评价公众参与办法》的相

关规定,第二次公告如下:

一、环境影响报告书征求意见稿全

文的网络链接的方式和途径,

查阅报告书的途径:通过网盘分

享的文件:https://pan.baidu.

com/s/1O7BGG55nWRcVRHL6KvzDA提取码:34w

二、征求意见的公众范围:本

项目周边的住户。

三、公众意见表的网络链接方

式:https://www.mee.gov.cn/

xxgk/xxgk01/201810/20181024_665329.html

四、公众提出意见的方式和途

径:可选择以下其中一种办法:

●内蒙古乐米商贸有限公司遗

失食品经营许可证正副本,许

可证编号:JY11501022001142,声明

作废●鄂尔多斯市科霖电器有

限公司遗失公章(编 号

15060210023056)一枚,声明作废

●中国新闻发展有限责任公司

内蒙古分公司郝剑工作证丢失,

编码15020310072349,声明作废

证号41401-49385,声明作废

●内蒙古金凯达电子技术有限

责任公司遗失营业执照正副本,

统一 信 用 代 码

91150102MA0QY80M18,声明作

废●李健壮遗失与包头保利地

产有限公司签订的青山区保利

三期地下车库143号车位买卖合

同一份,声明作废●邢宇遗失

由呼和浩特市鹏盛房地产开发

有限公司开具的购买玉泉区万

锦观悦13号楼1单元2002号购

房款收据1张,开具日期2021年6

月5日,收据编号2234739,金

额49324元,声明作废●