

# 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识去吃樱桃核仁,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。

大白菜在生长期内受过量氮肥的影响,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)

[illegible]