

新的一年开启,旧的谣言打住



视觉中国供图

辟谣

◎本报记者 张 蕴

如今,我们正式进入数九寒天。寒潮频至、冰天雪地,冷得人们都不想出门,但谣言却不消停,在

微信朋友圈里兴风作浪。

上个月,一些传言在网络上兴风作浪:心脏支架在美国已被淘汰,吃柚子会让肌肉溶解、冬至日是“庚子年灾难日”、全国物流将于1月中上旬停运、即食燕窝是滋补养颜“神器”……

这些说法是真是假?事实究竟如何?

谣言一:心脏支架过时,在美国已被淘汰 真相:用其进行的介入手术属先进治疗手段

就在前不久,“国家集中带量采购,心脏支架从上万元砍成700元”的新闻着实振奋人心。不过“心脏支架过时了,在美国已经被淘汰”的声音也随之而来。心脏支架真的过时了吗?

心脏支架又被称为冠脉支架,是用于经皮冠状动脉介入手术(以下简称介入手术)的器材,能有效改善冠心病患者的症状,并能大幅降低急性心梗患者的死亡率。以介入手术的方法治疗冠心病,一般无需开刀,从手腕或大腿根的血管将心脏支架送到心脏血管,然后将它撑开,就可达到扩张心脏血管的目的。心脏支架是治疗冠心病的三大主要手段之一,另两种是药物和搭桥手术。

根据2019年中国心血管健康和疾病报告,中国每年有近100万人接受介入手术。随着医疗技

术的普及,以及中国冠心病发病率的增加,未来我国接受介入手术的患者可能会呈上升趋势。

有学者分析了2013年至2017年美国1752家医院和日本1108家医院进行心脏支架手术的情况,结果发现,美国接受支架治疗的患者在2013年约为55万例,到2017年则增加至63.8万例。2013年日本接受支架治疗的患者为18万例,2017年是24.7万例。

由此可见,不管是在美国还是在中国,介入手术都是目前治疗冠心病的主要手段之一。尤其是对冠心病中最危险的类型——急性心肌梗死患者,接受介入手术是首选的救命方法。专家表示,由于急性心肌梗死是致死性疾病,尽早疏通血管、恢复血流,不但可以挽救生命,还能挽救即将坏死的心肌,是目前治疗冠心病的先进手段之一。

谣言二:吃柚子会让肌肉溶解

真相:单纯吃柚子不会让肌肉溶解

上个月,一则“男子连吃7天柚子导致肌肉溶解”的新闻引发广泛关注,网络中出现了大量有关“吃柚子会让肌肉溶解”的传言。

“在临床上,所谓的肌肉溶解,其实是横纹肌溶解综合征,又被称为肌球蛋白尿症,是一种内科急症。”天津市泰达医院肾内科主任医师李青介绍,他汀类药物在被小肠吸收时需要特定的代谢酶,西柚中富含的呋喃香豆素类化合物,对该酶可起到抑制作用。大量吃西柚,代谢酶浓度降低,会使血液中被他汀类药物的浓度升高。而过量摄入某些他汀

类药物,正是诱发横纹肌溶解综合征的因素之一。

“但对健康人群来说,若没有服用相关药物,吃柚子是不会导致肌肉溶解的。”李青表示,不是所有柑橘类水果,都会对药物代谢产生严重的影响。常见的蜜柚、红柚等是西柚的“近亲”,它们对药物的影响就较弱。不过若要保证万无一失,可避免同服。

“柠檬、橘子则对药物基本没有影响,可以正常吃。如果无法确定能否同吃,可以看药品说明书,或咨询专业医生。”李青说。

谣言三:冬至+日食是“凶相”

真相:未发生日食,属无稽之谈

“12月21日,多灾多难,这一天一定要安稳在家,不要出远门,也不要太多的户外运动……”

2020年12月21日原本是一个很普通的日子,但在互联网上却被一些人贴上“庚子年灾难日”的标

签。对此,天文专家明确表示,这和2012年12月21日被说成是“世界末日”一样,都是哗众取宠、危言耸听,纯属无稽之谈。

“庚子年灾难日”的所谓“依据”是,从地球运行轨迹来看,2020年12月21日冬至日这一天,黑夜最长,也最阴暗;从太空星际天象来看,冬至日这一天恰逢日环食,属于“天狗吞日”的“凶相”。

天文教育专家、天津市天文学会理事赵之珩说,对于北半球来说,在一年当中,冬至日白昼最短,黑夜最长。“虽然这一天阴气最盛,但阳气初生,民间有‘冬至一阳生’的说法。‘昼短夜长’‘阴极阳生’是冬至节气的物候特征之一,再正常不过。”

谣言四:全国物流将于1月中上旬停运

真相:多家快递公司均未接到物流停发通知

2020年的“双十二”落幕不久,网上就出现了一张“全国物流停运时间表”(以下简称时间表),其中详细标注了2021年春节期间全国物流的停发时间。例如,内蒙古、西藏、吉林等地于1月5日停发,新疆、甘肃、宁夏等地于1月10日停发,天津、北京等地1月13日停发,上海、山东、浙江、湖北、江西等地于1月18日停发。

据查,几乎每年1月和12月,这张所谓的时间表都会在网上被热传一次。这回热传的时间表也是根据历年传言拼凑的,和2021年春节假期完全

不符。2020年12月21日这天真的有日环食发生吗?“日食必发生在朔日,即农历的初一(朔),这是因为只有在那一天,月亮才会出现在太阳与地球之间的连线上,这样才有可能使月球挡住太阳而形成日食,而2020年12月21日是农历十一月初七,这一天绝对不会发生日食现象。2020年12月14日倒是有一次日全食,但是发生在南半球,我国无缘一见。”赵之珩说。

赵之珩表示,日月食纯属自然天象,起因和后果都已非常清楚明确,与任何人类社会的政治、宗教、文化活动无关。日月食没有任何能量突发或转换的过程,也从不牵扯任何自然灾害事故。

不符。

对此,EMS、顺丰、申通等多家快递公司表示,他们没有接到过物流停发的通知。申通快递客服人员特别强调,目前申通没有下发全国统一的2021年春节期间物流政策,消费者请以各地网点政策为准。

事实上,快递公司放假或是运输线停运并非统一规定,而是各快递公司根据情况自行决定,没有全国版本的统一时间表。需要收寄快递的网友可提前致电网点确认,也可向电商平台或卖家客服。

谣言五:即食燕窝是滋补养颜“神器”

真相:其营养价值不及鸡蛋、牛羊肉

近日,某网红直播卖燕窝被消费者质疑为糖水一事闹得沸沸扬扬。一时间,“40元燕窝成本不到1元”“吃即食燕窝就是交智商税”“燕窝样本检出猪DNA成分”等话题频频登上热搜。即食燕窝,因其号称技术领先、营养不易流失,且食用方便,一经推出就受到部分消费者的喜爱。一些人认为,它具有美容养颜、防癌抗癌等功效,特别是其中的唾液酸能提高人体免疫力。实际上,燕窝的营养价值高低目前尚无定论,市场上多款即食燕窝中燕窝的含量也微乎其微。

科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任、中国互联网联合辟谣平台专家委员会成员阮光锋表示,我国目前对于即食燕窝并没有出台相关的强制性标准,广告中宣称的“神奇物质”——

唾液酸,在人和动物体内广泛存在,也可以从猪脑、奶酪中获得。

“吃燕窝的确可以获得唾液酸,但仅靠吃燕窝来补充唾液酸,从营养角度而言,性价比太低,也没有多大作用。实际上,人体自己就能合成唾液酸,完全不需要通过饮食摄入。更重要的是,商家宣传燕窝中的唾液酸,具有美容养颜、抗癌等功效,但这些功效只是动物实验结果,动物摄入的量跟人体正常摄入量相差很大,比如在果蝇、小鼠身上使用的唾液酸剂量都是非常大的。”阮光锋说。

阮光锋介绍,从营养角度来看,燕窝的营养价值其实不如鸡蛋、牛羊肉。同时不少科学研究发现,食用燕窝还会增加过敏风险。一项针对868名急性过敏儿童的研究表明,燕窝或成为目前儿童最大的过敏原。

猪油香不假,但它真没保健功效

◎阮光锋

对于很多出生在上世纪70年代的人来说,猪油拌饭可能是他们童年时代的一道美味佳肴。而随着人们生活水平的提高,使用猪油进行烹饪的家庭越来越少,其在美食界的地位也日渐走低。由于其饱和脂肪含量太高,很多专家甚至不建议民众食用猪油。

不过,最近有自媒体发视频称,猪油性甘、微寒、无毒,能抗癌,此外多吃猪油还对人体心血管有好处,具有保健功效……猪油简直就是个宝贝。

难道说,猪油除了香,还是个保健佳品?那么我们到底该不该吃猪油呢?

油脂是必不可少的营养素

中国人吃猪油的历史并不短。猪是最早被人类驯服的动物之一,而猪油因其味道香,颇受人们喜欢。所以,猪自古就是许多中国人摄入动物蛋白和食用油脂的重要来源。

既然我们吃了这么久的猪油,是不是就说明猪油的营养价值很高呢?

客观来说,猪油的确实具有一定的营养价值,从漫长的人类历史来看,对人类繁衍也发挥了重要的作用。

首先,回溯人类进化史,在相当长的一段时间里,我们都处于食物匮乏状态,吃了上顿没有下顿。对那时的人来说,猪肉、猪油都是优质的营养补充物。往近了说,在物资匮乏的年代,猪油也是非常重要的膳食油脂。几十年前人们买猪肉愿意要肥肉而不愿意瘦肉,就是因为肥肉可以用来熬油。

而且,人体也确实需要一些脂肪来合成人体所需的重要物质,比如前列腺素、胆固醇、一些性激素;除此之外,油脂还可以保护人体皮肤,构成组织细胞等。而从营养学角度来看,油脂主要有以下几个方面的作用:

首先,猪油能提供人体必需脂肪酸。必需脂肪酸,属于不饱和脂肪酸,它能够调节人体生理功能,但人体无法自我合成,只能从膳食中摄入。

其次,猪油能促进脂溶性维生素吸收。人体所需的营养素,如维生素A、维生素D、维生素E和维生素K等,都是不溶于水而溶于油脂的。人体若想消化、吸收它们,就要以油脂作为载体。

最后,猪油能够提供热量。从膳食中摄入的脂肪,是供应人体热量的重要来源。

所以,摄入适量的油脂对于人体也是有好处的,猪油也不例外。

能量过高,多吃不利于健康

虽然在人类历史上,猪油有过贡献,但是它可

56克

以一个每天需要2000千卡热量的成年人为例,他每日摄入的饱和脂肪量应控制在22克左右;若将其全部转换成猪油,约为56克。

不是保健品。

猪油中的主要成分都是脂肪,而且很大一部分都是饱和脂肪,对于人体健康并没有特殊的作用,也不能治病,更不可能抗癌。

此外,猪油能量过高,多吃不利于健康。要知道,每天脂肪为人体提供的能量,最好不超过身体所需全部能量的25%。如果脂肪的供能占比超过

30%,就容易罹患多种慢性病,最常见的就是心血管疾病。大量科学研究发现,脂肪(尤其是饱和脂肪)摄入过多、能量摄入过高,会增加患心血管疾病的风险。

我国心血管疾病发病率上升的一个重要原因,根本不是猪油吃多了,反而是因为油和其他脂肪的摄入量太多了。因此,传闻称多吃猪油有益于心血管,完全是本末倒置。

控制每日猪油摄入量

既然说猪油不能多吃,那么到底吃多少合适呢?《中国居民膳食指南》中给出了明确的建议:普通成年人的饱和脂肪摄入量,不要超过每日总热量的10%。以一个每天需要2000千卡热量的成年人为例,他每日摄入的饱和脂肪量应当控制在22克左右;如果全部转换成猪油,那就是56克左右,约为一两。

不过,这并不意味着,我们每天就可以放心吃一两猪油了。因为除了猪油,多数人还会吃其他食物,每天摄入的肉、蛋、奶、坚果、饼干、植物油等食物中都含有饱和脂肪,很可能还轮不到猪油“上场”,每日摄入的饱和脂肪量就远远超过健康推荐量了。所以,吃猪油还是得悠着点比较好。

(作者系科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任)

谣言热搜

用“仙女管”减肥能月瘦十斤? 催吐会对身体产生重大危害

近日,一段“女子减肥催吐将塑料管插入胃里”的视频引发热议。售卖此类催吐管的商家称,用该管后,“两三分钟就可吐干净,一个月能瘦十几斤”。一家售卖催吐管的商家信息显示,该催吐管月销量在500根以上。在许多电商平台,该类催吐管被冠以“仙女管”之名。那么,这些管子真能让人瘦成“仙女”吗?

26岁的小敏长期使用催吐管催吐减肥,她表示自己从小因身材问题受到歧视,几乎每天都会暴食催吐,电解质失衡,且出现手麻手抖、脸变大、昏厥等情况。

据了解,这些催吐管的直径从11毫米到22毫米不等,根据型号不同,每根催吐管的价格也不同,从30元到38元之间,此外还有售价130元的新手套装。

卖家表示,需将催吐管插入胃里,使食物顺着管子吐出来,平均1个月可瘦超过5公斤,且使用无异物感,相对手动催吐无副作用。有不少买家在商品留言表示,催吐过程比较痛苦,也有买家表示“胶皮味太大”。留言中,不少网友表示,希望能够采用正确合理的方式减肥。

上海精神卫生中心临床心理科主任、进食障碍诊治中心负责人陈珏表示,催吐行为会对健康产生重大危害,将损伤食道、牙齿、腮腺、唾液腺、胰腺等部位,造成体内电解质紊乱、心率失常,出现抽搐、休克、癫痫发作等严重后果,甚至心脏骤停导致死亡。

相关专家表示,用筷子、软管等物体催吐,如果插入太深容易戳伤食道,导致上消化道出血,甚至引起窒息。因此,大家要找到一个科学、正确的减肥方法。如果是以牺牲身体健康为代价来进行减肥,那肯定是不可取的。

另外,专家建议,大家要转变瘦身的理念,减重是为了减掉身体里的脂肪,而不是单纯追求体重下降。把吃进去的东西都吐出来,营养摄入不够,会在减掉脂肪的同时也减少肌肉,导致代谢变慢。盲目减肥除了会引起低血糖,还会导致贫血、甲状腺功能亢进、消化系统疾病,内分泌失调、骨质疏松症,甚至导致神经性厌食症。

湖北省中医院肥胖科主任肖明中说,减肥时既要保证身体每天需要的营养,又要控制热量摄入,完全停止摄入肉类和主食是不对的。这是因为人每天需摄入70克以上的优质蛋白,而肉类、鱼类、蛋类、乳类是最好的蛋白质来源。肖明中提醒,减肥时要均衡营养,要“吃好”,碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、膳食纤维必须按比例摄入,保证营养素的均衡和完整,避免多油、多盐、多糖食品。要合理分配三餐,特别是早餐一定要吃,午餐要吃好。

(来源:央视网)

长时间看手机会导致黄斑变性? 该病通常是高龄退化的结果

◎储棕荷



视觉中国供图

最近,网上流传一种说法,即长时间特别是夜晚玩手机会造成眼部黄斑疾病,导致黄斑变性,如同患上了“眼癌”,完全无药可治,严重的甚至会导致失明。

其实,黄斑变性的病理机制主要为眼部黄斑区结构的衰老性改变,通常是高龄退化的自然结果,随着年龄增加,视网膜组织退化、变薄,引起黄斑功能下降。诱发黄斑变性的原因有很多种,包括遗传、年龄、眼部炎症、高血糖、高血脂、高血压、吸烟、长期从事户外工作、眼睛暴露在强光下等,这些因素与在黑暗中玩手机,以及长时间看手机并无直接关系。

此外,将黄斑变性称为“眼癌”也不准确。所谓“眼癌”,是指生长在眼部的恶性肿瘤,一般为遗传或由于自身基因突变引发。“黑暗中玩手机会得眼癌”的说法有些耸人听闻,容易对人造成误导。

不过,虽然这一说法并不科学,但沉迷于玩手机确实是个坏习惯,容易损害人体健康。

科学研究显示,长期睡前玩手机可能会破坏人体免疫系统,带来长期的疲劳损害,导致视力大幅下降,年纪轻轻就开始颈痛、腰痛,原本光洁的皮肤可能会出现暗斑、青春痘,还有一些人会对手机上的某种金属出现过敏的现象。

此外,长期玩手机会使睡眠质量下降。手机屏幕的光亮会影响褪黑素的分泌,使我们在放下手机入睡后更多处在浅睡眠的状态,而不能进入深睡眠。这样的情况反复多次以后,睡眠的规律就会被彻底打乱,人会变得越来越不容易入睡,有可能会越来越依赖玩手机,从而形成一个恶性循环。

因此,大家还是要学会合理使用手机,切莫沦为“手机控”。

(来源:科学辟谣平台)