

8月“科学”流言榜发布 输液预防脑中风?假的!

……这些都是假的!近日,北京市科协、北京市网信办、首都互联网协会、北京科技记者、编辑协会等单位发布8月“科学”流言榜,辟谣上述流言。

输液可以预防脑中风

流言:秋凉换季,输液可以扩张血管,有效预防脑中风。

真相:这种做法是不科学的,目前还没有足够证据证明定期输液可以预防脑中风。输液用的一般是活血化瘀的中药注射剂,或者西药中的扩血管药物。其作用机理是暂时性地扩张血管、降低血液黏稠度、增加循环血容量、改善脑灌注,只会起到短暂的治疗作用。这类药物一般作用时间是6至8小时,不可能永久疏通血管,预防脑中风。并且,这些药物作用于血管,等于提前透支了血管的扩张能力,等真正出现脑梗死等症状需要输液时,往往会出现药物耐受,导致治疗效果欠佳,甚至错失真正的抢救治疗良机。

此外,“输液扩张血管”并不像常人想象的那么简单。通过静脉输注溶栓药物是脑中风急性期的抢救方式,有着十分严格的限制条件,比如溶栓距离发病时间不宜超过4至5个小时,另外有出血史及手术外伤病史的患者是不能溶栓的。

脑中风的发病机制很复杂,引发脑中风和再次脑中风的因素有年龄、遗传、高血压、动脉粥样硬化、心脏病、糖尿病、高血脂症、烟、酒、肥胖、药物、饮食等因素,凡是不结合上述致病因素而进行的干预行为,都是难以起到预防作用的,单纯用输液预防脑中风显然是不科学的。

安检仪会影响胎儿健康

流言:医院安装的安检仪辐射非常大,孕妇通过会严重影响胎儿的健康。

真相:无论是“过人”的安检门,还是“过物”的安检仪,对人体的辐射剂量均非常微小,尤其是安检仪,辐射剂量还不如手机。

国家对各类电磁设备的辐射剂量是有明确标准的,来自正规厂家的安检设备完全能够符合人体健康要求。一般来说,设备功率越大,电磁辐射强度越大。毫米波安检仪功率一般不超过0.1瓦,而手机在通话过程中最大功率能达到2瓦。安检仪功率不到手机功率的1/20,并且市民使用安检仪的强度远远小于手机,通过安检仪时的距离也远远大于和手机的接触距离,所以大可不必担心安检仪的电磁辐射影响健康。

生活中常见的X光安检仪,其内部射线全部密封在机器内,进出口使用了铅帘,内部四壁也都是铅壁,正常情况下能有效阻隔X射线进入外部环境。在使用过程中,只有在行李物品通过X光安检机时,机器才会发出射线进行检测。人只是从它旁边快速通过,辐射量极小。所以,孕妈妈们可以正常过包安检,不用担心影响自己和肚子里小宝宝的健康。

无籽西瓜、无籽葡萄用了避孕药

流言:无籽西瓜、无籽葡萄都是用避孕药处理的,含有大量激素,经常食用对人体有害。

真相:无籽西瓜是采用杂交的方法培育而成的,和避孕药没有丝毫关系。人们用秋水仙素处理西瓜,得到四倍体西瓜,再与普通的二倍体西瓜杂交,形成了三倍体西瓜。而三倍体西瓜没有繁殖能力,所以不能产生种子,也就没有籽。

除了利用杂交和营养繁殖来培养的三倍体葡萄品种之外,有些无籽葡萄确实是依靠“避孕药”生长成熟的,只是此避孕药和我们人类使用的避孕药有着天壤之别,这是一种抑制种子发育的植物生长调节剂赤霉素。

赤霉素是天然植物生长调节剂,约有100多种,至今已经有60多年的农业应用历史。并且,赤霉素是在葡萄开花期前后使用的,等到葡萄结了果,基本就已经检测不到了。按照国际通用的安全限量换算,一个成年人每天要吃1800千克葡萄,才能够摄入180毫克赤霉素,达到对身体造成危害的量级,这显然是不可能实现的。

使用空气炸锅会致癌

流言:空气炸锅的高温加热会使食物产生“致癌物”丙烯酰胺,同时在空气炸锅“高速空气循环技术”作用下,挥发出来的油会粘在热管和风机上,下次工作的时候,这些油又被再次加热进入循环,从而成为“千滚油”,致癌物就多了。

真相:空气炸锅的工作原理是“高速空气循环技术”,它通过高温加热机器里面的热管来产生热空气,然后用风机将高温空气吹到锅内加热食物,使热空气在封闭的空间内循环,利用食物本身的油脂煎炸食物,从而使食物脱水,表面变得金黄酥脆,达到煎炸的效果。所以,空气炸锅其实就是一个带风扇的简易烤箱。

丙烯酰胺是由“还原糖”(比如葡萄糖、果糖等)和某些氨基酸(主要是天冬氨酸)在油炸、烘培和烤制过程中产生的。只要食物里有碳水化合物和蛋白质,在高温加热过程中均不可避免地会产生丙烯酰胺。跟普通油炸相比,空气炸锅煎炸的主要特点是“少油”或者“无油”,但这无法阻止丙烯酰胺的产生。所以,丙烯酰胺的产生真的不能怪空气炸锅。

关于“空气炸锅会致癌”还有另一种观点,即认为空气炸锅产生的“千滚油”会产生致癌物。其实,这种担心是多余的。食物中的确会有一些挥发性的脂肪酸,比如各种肉类食物中都有。这些挥发性脂肪酸会有很浓的香味,这也是我们会觉得



肉类闻起来香的原因。不过,挥发性脂肪酸的含量在食物中的总量并不高。绝大部分脂肪酸并不容易挥发,也不会随空气挥发进入空气炸锅的空气循环中。能够挥发的脂肪酸在食物中所占的比例是比较小的。比如,有研究检测发现,绵羊、牛和猪的脂肪组织中总挥发性脂肪酸占比分别为0.6 g/kg、0.45 g/kg、0.2 g/kg。而且,这些会挥发的脂肪酸,会很快地挥发在空气里,并不会一直存在于空气炸锅里面。因此,大家并不用太担心这些挥发的脂肪酸会对人体产生危害。

吃芹菜可以降低血压

流言:芹菜中含有的芹菜素能舒张血管,所以吃芹菜可以降低血压。

真相:科学实验表明,芹菜中含有的芹菜素可以作用于血管内皮,进而舒张血管。舒张血管确实对降低血压有好处。

中国疾病预防控制中心的学者曾进行过定量研究:降低老鼠的血压大概需要0.026克/千克芹菜素。就是说,一公斤的老鼠一次吃0.026克芹菜素才能降低血压。照此估算,体重60公斤的人一次要吃1.56克。

不同品种的芹菜以及芹菜的不同部位中,芹菜素的含量不同,大致在0.003%-0.088%之间;而且叶子中含量更多,我们爱吃的芹菜茎中含量较低。

按照最高含量0.088%计算,一公斤芹菜含有0.88克芹菜素。换句话说,要想通过吃芹菜达到降低血压的效果,首先得学会挑选芹菜素含量最高的品种,其次要把芹菜茎丢掉,多吃芹菜叶,最后,还要一次吃上1.7公斤以上,这显然是不现实的。

喝牛奶会引发纤维腺瘤

流言:牛奶中含有激素,摄入过多会导致女孩乳房肿块迅速增大,形成纤维腺瘤。

真相:纤维腺瘤是青少年中最常见的良性乳房病变,占青少年乳房肿块的30%-50%,在十几岁或二

十几岁的一般女性人群中患病率约为2%。

关于纤维腺瘤的成因,到目前为止,医学界都没有确切的答案。有的研究显示可能和遗传有关;也有研究认为可能与激素有关,因为确实观察到肿块会在育龄期持续存在,妊娠或使用雌激素时会增大,并通常在绝经后消退。因此推测性激素可能与纤维腺瘤的发生、发展相关。

乳房纤维腺瘤的发生、发展确实可能和激素有关,而对青春期的女孩来说,激素最大的来源是正常的性发育。牛奶中天然雌激素的含量不算高。据国家公布的材料显示,我国市售盒装液态牛奶中,雌二醇激素平均含量为0.117-0.199±0.0425微克/升。国外资料显示,美国、韩国、荷兰等原料奶和市售牛乳中雌激素含量在0.16-4.4微克/千克之间。换算下来,肉类和水产中的雌激素含量都比牛奶高。

实际上,目前国内外都没有规定牛奶中天然雌激素含量的标准范围。关于牛奶中激素的含量达到多少就可能对人体有影响,还没有一个统一的标准,目前也没有证据证实牛奶中的激素会引发乳房纤维腺瘤。

一般而言,只要从正规渠道购买奶制品,合理搭配膳食,就不需要担心其中的激素会对人体产生直接影响。当然,出于膳食均衡的考虑,也不提倡过量喝牛奶。中国居民膳食指南推荐成年人每天摄入300ml乳制品,即使是美国、澳大利亚等牛奶消费大国,建议日均摄入的牛奶上限量也不超过750ml。牛奶摄入过多可能导致肥胖,脂肪组织会产生过量的雌激素,这会增加乳房肿瘤的发生率。

此外,摄入过多牛奶会侵占胃容量,减少其它食物的摄入,导致膳食不均衡,甚至出现缺铁等问题。因此,掌握合理的牛奶摄入量是很重要的。(京报)