

这些食物的神奇功效 都是谣言



最近，朋友圈谣言又起，传言“喝酒能暖身”“白酒加水不浑浊就是假酒”……还有一些食物也被赋予神奇的功效，比如，洋葱防癌、吃大白菜能排毒……然而，真相又是怎样的呢？我们一起来揭露这些谣言：

谣言一：白酒加水不浑浊就是假酒？

真相：缺乏科学依据！白酒，是一种成分复杂、工艺烦琐的酒品，加水可以引起浑浊主要是因为其中含有高级脂肪酸酯类物质，比如油酸乙酯、棕榈酸乙酯。由于高级脂肪酸酯含量偏高会导致酒品浑浊，不利于销售，所以在白酒生产加工过程中，一些酒品企业额外会采用一些方法（分段摘酒、低温冷冻过滤处理）对高级脂肪酸酯进行分离。也就是说，就算是高档白酒，也会通过工艺降低高级脂肪酸酯的含量，加水不出现浑浊实为正常。所以，靠加水来辨别真假

酒，纯属不靠谱行为，还是要建议大家，无论喝啥酒，必须要“限量”。

谣言二：喝酒可以暖身？

真相：事实并非如此！喝完酒觉得“暖和”，主要原因是摄入的酒精使血管扩张、加速血液循环。这样一来，身体当中的热量就会更快更多地通过皮肤散发到体表，同时肌肉代谢也会加快，能量很快就会被传输释放到体外。也就是说，喝酒不但不会起到真正意义上的暖身，反而会加速热量的流失，过一段时间之后你会感觉到更冷，还会给身体造成异样的感觉，甚至导致伤风、感冒。

谣言三：连续吃大白菜可以排毒？

真相：没那么神奇的功效。最近朋友圈流传“连续吃不加油盐的水煮大白菜，可以起到排毒的作用。剖析白菜的营养成分，其实并没

有什么值得炫耀的地方，无论是维生素C还是矿物质“钼”和“硒”，含量都不是特别高，相比其他蔬菜也不是“名列前茅”。另外在饮食过程中并不会食用过多，也就没有了“防癌、抗氧化”这样神奇的功效。最重要的是，长期单一食用大白菜很容易造成身体营养不良，很容易使身体代谢紊乱、营养缺乏、食欲不振、无力虚脱。所以，食物仅仅是食物，并没有如此神奇的功效。生活当中一定要合理饮食，摄入多种食物，保证营养均衡。

谣言四：吃炸薯条可以防治秃顶？

真相：偷换概念。仔细剖析言论原理，主要是因为日本福田淳二教授的团队发现了某快餐店在炸薯条时添加的一种化学物质“聚二甲基硅氧烷”，而这种物质有助于在实验室中批量生产“毛囊细菌”，从而促进毛囊发育，让新头发生成，

而且在后续的小鼠实验当中也证明了这个结论。

首先,不能说某些薯条在炸制过程中添加了“聚二甲基硅氧烷”,就代表多吃炸薯条可以“生发防秃顶”,这本身是一种偷换概念的行为;其次,薯条是一种高温油炸食品,不建议经常食用,大量摄入易致肥胖、高血脂等慢性疾病的发生。更何况正常人单次食用的薯条量相对较少,根本吃不到同等质量“聚二甲基硅氧烷”所等量代换的薯条数量。就算吃了那么多的薯条,对于身体潜在的危害也是远远大于优点。最后,小鼠实验终究只体现在小鼠身上,和人体还有一定差异,并不可直接替换。

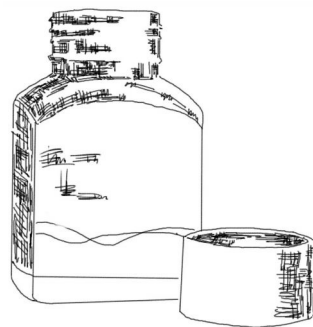
谣言五 吃洋葱能防癌?

真相 抗氧化≠能抗癌。有人认为洋葱当中含有的“山奈酚”和“槲皮黄酮”等物质,可以阻止癌细胞的血管生成,从而可以防治乳腺癌、胃癌等癌症。事实上,洋葱这种具有特殊味道的蔬菜,个人的食用量较有限,洋葱当中的这些特殊营养物质摄入量就会更少,何谈会起到抗癌的作用。在动物实验研究中,可能洋葱确实表现出许多药理作用,比如抗氧化、降低胆固醇、抗癌等。但是在实际生活中,我们靠“吃”根本不可能达到研究中那么大的数量。而且如果是吃熟的,洋葱当中的很多物质损失会非常严重。反之吃生洋葱,肠胃会承受不了。抗癌防癌,是一个相对复杂、较为全面的过程,除了饮食,还包含很多方面。如果想靠“吃”来预防治疗,可能有些“异想天开”。对待谣言,请冷静避之,科学看待,别让谣言耽误了健康。

——摘自科普中国

儿童服用抗菌药物 常识问答

□ 天津市儿童医院 副主任药师 鲁卓琳



1. 儿童感冒是否需要服用抗菌药物?

答:儿童患了病毒性感冒后一般不需要服用抗菌药物,只要加强护理,适当休息,多喝水,给予易消化的饮食,通常会很快恢复健康。引起感冒的病原体主要是病毒。病毒的种类很多,而且十分容易发生变异。所以,儿童对感冒一般没有免疫力,如果体质和抵抗力较弱的儿童,反复发生感冒的可能性就更大。如果感冒合并了细菌性感染,如并发化脓性扁桃体炎、支气管炎或肺炎,往往病情较重,表现为高热不退、呼吸急促、咳浓痰等,这时应到医院就诊,一般需应用足量的抗菌药物进行治疗。

2. 是不是孩子感冒发烧就应静脉滴注抗菌药物?

答:不是的。因为孩子感冒发烧最常见的是由病毒引起的上呼吸道感染等,这些病毒性感染静脉点滴抗菌药物是无益处的,甚至可能冒着发生毒副反应的危险。