



“7月有哪些与健康有关的谣言被广泛传播，扰乱了我们的生活？赶紧来看看，可别再被忽悠了！”

胡子越刮越粗？蜂蜜润肠通便？……

朋友圈这些谣言你中招几个？

1 胡子会越刮越粗？

谣言：胡子越刮越粗，越刮越黑。
真相：胡子生长是与雄性激素密切相关的。男性大约在10岁~14岁左右，第一根胡须就会破“土”而出，这是进入青春期的标志之一。

但胡子的生长除了与雄性激素有关外，还与遗传因素有着密切关系，一般认为，白种人男性的胡须要比其他种族的男子茂密。父亲的胡须茂密，儿子的胡须也会茂密，这是家族遗传决定的。同时，胡须的多少，还与长胡须部位的毛囊是否发达有关。

因此，我们不难看出，胡子的多少和粗细是由雄性激素、遗传因素和毛囊的分布情况决定的，而与是否刮胡子没有明显的关系。刮胡子后胡须变硬，等胡子长长了，自然就会变软了。

2 金鱼能检测茶叶农残？

谣言：一段“用金鱼检测茶叶农残超标”的视频显示，实验者分别在绿茶、花茶和黑茶内放入金鱼。金鱼进入绿茶和花茶后，没过多久就出现了翻白眼、死亡的现象。然而，放入黑茶里的金鱼却一直正常游动，并未出现任何异常。这是因为市面上的绿茶、花茶中含有农药残留，而某品牌黑茶中因为没有农药残留，才能让金鱼安全存活。

真相：事实上，小金鱼的死跟传言中提到的“农药残留”无关。这种看似直观的实验，也根本无法检测茶水是否真的含有农残。近期，多地监管部门都对这一视频进行了辟谣。

小金鱼在绿茶、花茶中死亡，可能是因为茶水中含有一定的茶多酚，茶多酚会对小金鱼产生

一定的刺激作用，小金鱼无法抵抗。相比黑茶而言，绿茶和花茶中的茶多酚含量较高，因此绿茶和花茶中的小金鱼反应可能会更明显一些。

另一个可能导致小金鱼死亡的原因，是茶水中泡出的茶皂素。茶皂素会通过破坏鱼鳃的上皮细胞进入鱼鳃血管，使细胞膜通透性发生改变，最终导致金鱼死亡。黑茶中的金鱼逃过一劫，则是因为黑茶是发酵类茶叶，在发酵过程中，茶皂素会消耗很多，但长时间放置在黑茶中，金鱼也有可能死亡。

朋友圈流行的这类“简易实验”，虽然看似有效，但缺乏基本的科学常识，并不可信。公众还是应该参考权威的信息来源，小心陷入商家的营销陷阱。

3 芦荟既能美容又能抗癌？

谣言：芦荟既能内服又能外敷，不但可以美容润肤，还能预防和治疗包括癌症在内的多种疾病。

真相：芦荟含有多种生物活性成分，其中研究最多的是蒽醌类物质，主要存在于芦荟的表皮及皮下的黄色乳胶中。其中最典型的是芦荟素，可以刺激肠道排泄，不过同时它也是芦荟毒性的主要来源，过量服用可产生腹痛、腹泻等毒性反应。

目前中国允许用于普通食品的芦荟产品仅有“库拉索芦荟凝胶”，常见于酸奶、饮料、甜点等，其效果类似海藻糖、卡拉胶等增稠剂。不

过，国家规定库拉索芦荟凝胶每天的食用量不得超过30克，且产品必须标注“本品添加芦荟，孕妇与婴幼儿慎用”，可见即使是合规使用的芦荟，如果过量也可能存在一定毒性。

其实芦荟素在体外研究中有比较明显的抑制肿瘤细胞的能力，甚至有人将芦荟素提取浓缩，制成药物，声称可以抗癌。但英国癌症研究中心经过审慎评价后认为，并没有证据表明芦荟素可以预防或治疗癌症。从这个例子就能看出，体外实验的结果往往并不靠谱，但不少商家的宣传“功效”却常出自于此。

4 蜂蜜可以润肠通便？

谣言：蜂蜜具有较高医学价值的润肠通便功能。

真相：有些人之所以喝蜂蜜后“通便”了，是因为他们的身体果糖不耐受。

蜂蜜含有大量的果糖，而果糖的吸收较为缓慢，因此，大量饮用蜂蜜后，肠内渗透压会增加，水分往肠内跑，促使粪便湿化，就容易拉肚子。同时因为吸收不完全，部分果糖会在结肠细菌的作用下，转化为有机酸，进而刺激肠道、加速肠蠕动。

换句话说，大量进食任何高果糖食物，都可以促进排便；如果本身存在果糖不耐受，效果就会更好。因此，对大多数人来说，一杯蜂蜜的通便效果，和一杯糖水差不多。

5 肥猪肉被列为十大最营养食物之一？

谣言：在英国科学家评选出的100种最营养的食物中，肥猪肉凭借单不饱和脂肪酸含量高且能提供维生素B和矿物质位列第八位。

真相：英国广播公司(BBC)确实有这篇报道，来源是Plos One杂志的一个研究论文，但BBC的这一报道对原文解读有误。

在这篇论文中，研究者是按营养适应度为食物打分排名的。这个营养适应度并不是某种食物的营养评分，而是指一种食物在所有组合中出现的频次。由于肥猪肉不仅含有丰富的脂肪，而且含有一定量的维生素和矿物质，比较“百搭”，因而出现的频次多、得分高。

也就是说，这个排名是指哪种食物更适合用于膳食配餐，排名高的食物和其他食物一起吃的时候，会更可能满足你每日营养需求。所以，这个排名并不是指营养价值最高的食物排名。

据新华社

饮食不规律危害健康 十个饮食习惯让你恢复健康

饮食不规律会对身体带来很多健康问题，而正确的饮食习惯是拥有健康身体的前提，所以日常生活中一定要控制好自己的饮食习惯，杜绝陋习。下面就为大家介绍一下健康的饮食生活习惯，不仅养生还有助于减肥。

1.每天喝足量的水

水是人体最重要的养分，每天必须喝足水才可以保证身体器官的正常工作，少水的话会影响到肾脏代谢功能，一般来说一天喝八杯水比较合适。

2.丰富的早餐

早餐是一天中最重要的一餐，早餐要吃得像国王一样丰富，不能有任何借口不

吃早餐，早餐也要讲究饮食均衡，不仅要摄入蛋白质还要有维生素和碳水化合物才能维持清早身体的运作。

3.细吞慢嚼

有很多人吃饭的时候都是狼吞虎咽，这样是不利于消化的。吃饭的时候一定要慢慢磨碎食物，使得食物更容易被消化，千万杜绝狼吞虎咽。

4.饭后不吸烟

饭后一根烟，快乐过神仙只是浮云。饭后一根烟等于十根烟才是硬道理，所以饭后吸烟是最伤肺的，但是即使不是在饭后，也应该尽量少抽烟或者不抽烟。

5.控制食量

坚持每餐只吃七、八分饱，在进食的速度要放慢放慢，吃一口，多嚼一会，再咽下，而且要记住在可吃不可吃的时候停止进食，除了微微饱腹也可以选择少吃多餐的饮食习惯。

6.减少烹调油的摄入

烹调时尽量少放油，尽量避免油炸和过油的食物。如果无法避免时，一定不要吃多，特别是油炸的菜肴。

7.少喝咖啡

很多人都喜欢喝咖啡提神，其实咖啡里的咖啡因很容易导致心脏病。

8.少喝酒

建议要节制饮酒，酒喝多了伤胃也伤肝。

9.多喝汤

喝汤利于消化吸收，而且还能养身健身。例如鸡汤、骨头汤、鱼汤、菜汤等都能使营养得到充足的补充，还能增强人体的抵抗力，有效地抵御感冒等病毒侵袭。

10.控制肉类食物的总量

在选择肉类时，尽量选择脂肪含量较少的品种，如，鱼虾类为首选，其次是去皮的鸡鸭，瘦牛羊肉，猪肉，食用时选择清蒸煮的烹饪方式。

据新华网