

多喝果汁有排毒效果;输液一定要选右胳膊,左胳膊容易引发心肌痉挛;儿童用药,按成人剂量减半即可……

这些科学流言,你千万别信

青少年注射新冠疫苗副作用大? 儿童用药照成人剂量减半即可? 输液选左胳膊容易引发心肌痉挛? 9月“科学”流言榜单来了,来找找有没有你信以为真的说法。

1/ 青少年注射新冠疫苗副作用很大

流言内容:

一些人认为,青少年与成人体质不同,注射疫苗可能引起更严重的反应。

真相解读:

目前,根据我国及阿联酋等国家的试验研究表明,3-17岁年龄组注射新冠疫苗后,产生抗体的情况与成人组类似,而且该年龄组在接种后,并不会发生更严重的副作用。经查证,目前我国大部分城市已陆续开展青少年接种,年龄一般限制在12-17岁。作为防疫的重要环节之一,青少年接种疫苗很有必要。

上榜理由:

新冠肺炎疫情防控不能松懈,该流言将此前发布的“青少年暂缓接种疫苗”错误解读为青少年注射疫苗后会有副作用,这会致使青少年及家长产生误解,从而阻碍疫苗接种,实则不利于疫情防控,更将青少年暴露在危险之中。

2/ 儿童用药,按成人剂量减半即可

流言内容:

儿童与成人都是人,只是儿童的身体没有成人大而已,所以儿童用药可以按照成人药量减半。

真相解读:

儿童的身体代谢功能与成人有所不同,对药物的处置能力、用药禁忌等方面,均与成人有着明显的差异。因此,简单地将成人用药量减半用于儿童,不仅无法获得良好的治疗效果,而且还会带来一定的用药风险。

一方面并不是所有的药物都需要减量服用,对于一些体重较大的儿童,其正常用量与成人用量是一致的,如果此时仍然减半用药,反而无法达到药效,延误治疗。

另一方面,对于药物本身就是儿童不宜使用的药物,如抗菌药物中喹诺酮类药物(各种沙星),即使将此类药物减半服用,仍可能对少年儿童的软骨发育造成不良影响。因此,如果孩子生病,一定要依据儿科医生的指导服药。

上榜理由:

科学用药事关生命安全,容不得半点马虎。用药量“儿童减半”看似简明直观、便于操作,但却违背了科学用药的原则,用药剂量不当还可能造成严重后果,所以用药一定要“遵医嘱”而非“想当然”。



3/ 有机蔬菜比普通蔬菜营养价值更高

流言内容:

有机蔬菜更贵,是因为种植方式精细,营养价值更高。

真相解读:

有机蔬菜是指来自有机农业生产体系,根据国际有机农业的生产技术标准生产出来的,经独立的有机食品认证机构认证允许使用“有机食品”标志的蔬菜。有机蔬菜的核心是保障安全,但安全和营养是两个完全不同的概念,不应混为一谈。客观来讲,有机蔬菜与普通蔬菜相比,在安全性上有绝对的优势,但并不能据此认为有机蔬菜的营养也比普通蔬菜丰富。另据我国实验研究发现,同品种有机蔬菜与普通蔬菜两者营养成分含量各有高低。

上榜理由:

有机蔬菜比普通蔬菜价格高,这是事实,但要强调的是,这个“高价格”是高的安全性上,其营养价值与普通蔬菜相比并无特殊优势。营养价值与安全性是两个不同的维度,如果是为了更高的营养价值而选择有机蔬菜,反而是缘木求鱼。

4/ 只要充分加热,做熟的死螃蟹可食用

流言内容:

如果螃蟹死了没多久,细菌还没来得及繁殖,可以充分加热食用。

真相解读:

螃蟹死后,其体内的细菌会迅速繁殖分解蟹肉,组胺含量会急剧增加,此时食用很可能导致食物中毒。

组胺是一种有毒生物胺,存在于腐败变质的水产品肉质中,食用8~40mg即可令人轻微中毒,摄入超过100mg就会导致严重中毒。

有实验研究显示,大闸蟹死后在室温下放置3小时,其体内的组胺含量可从3mg/100g增长至6mg/100g,且随着时间推移组胺含量还会继续增加,即便高温加热后也无法去除,这是食用死亡河蟹导致中毒的主要原因。在实际生活中,人们往往无法准确判断螃蟹的死亡时间,因此死蟹还是不吃为好。

上榜理由:

“秋风起蟹黄肥”,又到一年食蟹季,“蹲”死蟹是很多食客的“省钱之道”,食品安全意识淡漠或知识匮乏可能引起“中毒事件”,引发严重后果。

5/ 多喝果汁有排毒效果

流言内容:

身体里会随时产生毒素,累积多了会得病,多喝果汁有助于毒素排出。

真相解读:

人体内可能存在的有害物质有两类,一类是身体正常运转过程中产生的废物,能随汗液、尿液、粪便等自然排出体外;另一类是从食物或自然环境进入人体的有害物质,如农药残留、有害气体等,这些物质可以通过肝脏解毒,而不是通过腹泻排出。有些人喝果汁后腹泻,是因为人体摄入过量的果糖,小肠无法完全吸收,在结肠内经细菌发酵,促使肠胃过度运动,进而诱发了腹泻,与排毒无关。

长期饮用果汁,不仅会诱发肥胖、高血脂、脂肪肝、胰岛素抵抗等代谢疾病,还会因为糖分摄入过多使血糖上升,从而刺激皮脂腺分泌,加重痤疮。此外,榨取果汁会损失很多营养素,还不如直接吃水果获得的营养多。

上榜理由:

“排泄”不是“排毒”,这则谣言盯住“排毒”中“排”的字面意义,让人以为体内所有有害物质都可以像“排泄”那样“排”出体外,殊不知果汁虽可以促进“排便”,但原理是诱发腹泻,而不是“排毒”,更无关养颜。

6/ 输液一定要选右胳膊,左胳膊容易引发心肌痉挛

流言内容:

偏凉的液体从左胳膊进入,可能引起心肌痉挛,造成生命危险,因此输液要选右胳膊。

真相解读:

人体左右两侧静脉的分布是对称的,不论从左手臂输液还是右手臂输液,最终都要通过上腔静脉进入心脏,药物作用效果并无差异。

此外,人的体温及血液温度均为37℃左右,输注的液体进入心脏前,会经过人体血液和内环境的“加热”,不会对心脏血管产生强烈刺激。虽然长时间、大剂量输注低温液体有可能对局部浅表静脉产生刺激,但这种影响非常有限,可通过加强局部保暖来改善。

只有在极端情况下,如患者存在自主神经功能紊乱,则可能对寒冷刺激异常敏感,冰冷的液体进入体内会刺激迷走反射加强,出现心率减慢、低体温、意识丧失等情况,但通过及时抢救可迅速恢复正常。因此,普通人输液并不需要纠结是左胳膊还是右胳膊。

上榜理由:

由于知识体系不够完备以及缺乏一定的科学精神,公众面对很多科学问题容易做出错误推断。需要通过科普知识不断引导科学思维,传播科学精神,提升全社会的科学素养。据新华网

辣味主题的美食实在太多,如辣子鸡、酸菜鱼、水煮肉片、麻辣豆腐、麻辣香锅等等。也难怪,劲爆的辣味的确让很多人食欲大开,越吃越爱。可是吃“辣”之后,一些不适也找上门来了,如舌尖痛、腹泻、肛门烧灼……这种尴尬的经历很多人遇到过吧?此时的难受至极让刚才吃辣时候的畅快淋漓瞬间烟消云散,这是怎么回事呢?

吃了辣椒为啥腹泻

辣椒之所以尝起来火辣辣,是因为里面含有辣椒素类物质,这是一个小家族,里面包含8种以上的化合物,其中辣椒素和二氢辣椒素这两种约占95%。

辣椒素这位“暴君”生理活性最强,它的特点是不能被我们的消化道分解代谢,所以不难理解如果吃进去的辣椒太多,这些辣椒素就会刺激胃肠道,不仅让我们的胃肠有种有火烧火燎的感觉,还会促进胃肠道不断地蠕动,直到肠道要通过腹泻把过多的辣椒素排出体外才感觉到舒服一些。于是这些不能被分解的辣椒素只好“原样进原样出”,在排出的时候还会让肛门如同抹上了一把辣椒面,同样灼烧难耐。

辣椒还要不要吃?

其实,辣椒几乎是最有争议的一种调味料。有的人说辣椒对胃不好,有的人却反驳辣椒保护胃。事实是,辣椒素对胃肠道的刺激表现为双重效果。一方面可以增进食欲、促进消化,还能辅助治胃寒、胃胀等慢性胃病;同时,也可以加重某些疾病,如口腔溃疡、便秘、痔疮等。所以,对胃溃疡和胃炎,现在倾向认为,辣椒摄入如果能适量,则对促进溃疡的愈合有好处,但摄入过量则未必有益。

再说,对于美容是否有益,辣椒也是颇有争议。辣椒素可使皮肤毛细血管扩张,改善血液循环,对改善因年龄增长和营养不足而致的皮肤问题大有帮助,故有辣椒可美容之说,如此可以解释那些土生土长的“辣妹子”往往有着骄人的皮肤。但如果是粉刺、痤疮、湿疹等皮肤问题,辣椒则有害无益了。

对于正常人而言,适量吃辣椒也未尝不可,不要过量是关键,否则即便不刺激胃肠,不长粉刺,腹泻、灼烧倒是大有可能。

有没有解辣之术

很多朋友在猛吃一顿辣味美食之后,幻想着有没有一种食物吃进去可以与辣椒素中和一下,将它的火热势头降低?答案是令人失望的。一旦吃辣椒下肚之后,除了人体自身的“腹泻”作自我保护之外,好像没有更好的解辣妙招了。

不过对于还停留在嘴里灼烧口腔的辣椒素,倒是有一些办法缓解。一些以辣为特色的餐馆往往出售清凉的酸梅汤,其实酸梅汤对辣椒素并没有真正的清除效果,只不过让口腔的温度降低,对味觉的敏感度降低;再就是通过大量水把辣味冲淡了不少而已,其实真正解辣还有更好的妙招。

因为辣椒素是脂溶性的,而非水溶性的。你可能灵机一动也想到了,含有油脂或者酒精的物质有望溶解辣椒素,而实现解辣的目的。所以吃火锅、麻辣烫被辣到了,喝酸梅汤还不如直接喝一口橄榄油、香油或牛奶(含有脂肪),或用啤酒漱一下口,然后吐出来效果更好。尤其是喝橄榄油等食用油的方法更给力,口腔中的大部分辣椒素可以跟随油脂清理出口腔,治标治本。

吃了辣椒之后,应该多喝水,及时补充身体水分的散失;要多吃富含水分的蔬菜水果;另外也可以用银耳莲子羹、雪梨枸杞汤等补充水分,让水分更持久地待在消化道黏膜上,缓解干燥以及喉咙不适的效果更好。

吃辣椒腹泻是怎么回事?真正的解辣之术在这里

据新华网