

经过一夏天的苦练,好不容易见到的一点肌肉,会随着停止运动而“秒变”肥膘吗?肌肉长得越多,脂肪囤积越多?这种担心有点多余,因为肌肉和脂肪本身就是两种物质,并不能相互转化。最新一期“科学”流言榜揭晓,快来看看你被忽悠了没?

■据《北京青年报》

停止运动后 肌肉原地变肥膘?



图据《湖北日报》

流言 没籽西瓜被激素干预过

真相 无籽西瓜因太过方便吃瓜人,而被怀疑用上了“科技与狠活”,其实不然。

无籽西瓜通常指三倍体无籽西瓜,是由四倍体西瓜(母本)和二倍体西瓜(父本)杂交育成的。其中四倍体西瓜是通过秋水仙素(并非激素)处理普通二倍体西瓜使染色体加倍形成的。这样的三倍体西瓜在减数分裂时染色体无法像正常普通西瓜那样配对,因而不能形成完整种子,所以果实基本无籽。

在实际生产中,为了让无籽西瓜顺利坐果,有时会使用植物生长调节剂(如赤霉素、氯吡脞)来辅助果实发育。但这些调节剂不同于动物激素,使用量和范围也受到严格监管。它们不会改变无籽西瓜的本质特性,更不会带来“激素残留”的健康风险。

无籽西瓜的营养成分与普通西瓜没有显著差异,正规渠道种植和销售的产品完全符合食品安全标准。

流言 哺乳妈妈生病不能吃药

真相 不少哺乳期的妈妈担心,生病吃药后乳汁里会有药物残留,可能影响宝宝的健康。

哺乳期妈妈的确不能盲目服用药物,但绝大多数药物还是相对安全的。如果妈妈生病不吃药,会加重病情,反而更不利于宝宝健康。

哺乳期妈妈在用药之前可以先查阅哺乳期药物安全评价体系,其中药物哺乳风险等级分为L1-L5。L1-L2的药物,基本不影响母乳喂养,可以安全服用。而L3-L5类药物需要谨慎,一定要遵医嘱服用,并且现在各大三甲医院都有线上问诊,可找专业的药师进行咨询。如果病情较重,一定要到医院就诊,并告诉主治医师目前处于哺乳期,同时询问服药期间是否需要暂停母乳喂养。

流言 放弃健身后肌肉变脂肪

真相 有健身习惯的人如果停止训练,肌肉就会逐渐原地变成脂肪?其实不然。肌肉和脂肪是身体中两种不同的物质。

肌肉组织由肌纤维组成,主要含有蛋白质、水和无机盐等;脂肪组织则主要由脂肪细胞组成,是重要的储能物质。肌肉和脂肪在细胞结构、功能和代谢方式上完全不同,不可能互相转化。

停止运动后,表面看起来肌肉体积变小了,脂肪体积变大了。究其原因,是停止运动后,肌肉纤维会因为缺乏刺激而逐渐萎缩。这意味着肌肉纤维变细、变小,肌肉量减少,力量下降,但肌肉纤维本身并不会变成脂肪细胞。

同时,停止运动后,身体的能量消耗减少,如果饮食中的能量摄入没有相应减少,多余的能量就会以脂肪的形式储存起来,其实是能量过剩导致的脂肪堆积,并不是肌肉“原地”变为脂肪。

流言 腹泻能清肠需禁食

真相 有些人认为腹泻可以将感染的病原体排出体外,有清肠作用,因此在腹泻的时候可以暂时先不用进食。这种说法不完全正确。腹泻的时候,只有科学的饮食管理,才能够更加有利于我们身体的恢复。

患肠道传染病时会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状,这意味我们的肠道正在与病原体进行“战斗”。所以说,腹泻确实是机体清除病原体和毒素的一种自我保护机制。但是,腹泻的时候如果完全禁食,这种做法不可取。

这是因为机体通过腹泻将病原体排出体外

的同时,也会丢失大量的水分和电解质;如果此时完全禁食,容易引发脱水、电解质紊乱,对于老人、儿童还有一些体弱多病的人群,则会引起一些比较严重的脱水,出现低钾血症引发心律失常等问题。

因此,当出现腹泻的时候应该及时适当地补充水分,喝一些含有电解质的功能性饮品,也可以根据病情的轻重适当食用一些比较清淡的、容易消化的食物。但是需要注意的是,不能够食用过生、过冷、刺激性、辛辣性、产生胀气或者油腻的食物。

流言 干货没有保质期

真相 干货不含水分,也没有保质期,可以长期存放?事实并非如此,干货中其实也有水分。坚果类干货中的水分一般在10%以下,木耳、银耳、紫菜等,含水量在10%-20%,腊肠、香肠等水分在30%左右,在一定的温度与合适的条件下存在变质可能。不仅如此,干货中可能还藏着细菌、虫卵等,长期保存还可能霉变或生虫。所以,即便是干货,也需要及时食用,避免长期储存。

关于“保质期”,公众常常抱有一些误区。

比如,根据我国《预包装食品标签通则》的规

定,保质期的概念是:预包装食品在标签指明的贮存条件下,保持品质的期限。因此,只有预包装食品才有保质期,非包装食品则没有这一标识。这就造成了很多人在购买散装非包装食品时,忽略食品的保存期限,甚至按自己的概念,认为某些品类可以长期储存。

同时,保质期仅适用于未拆封的食品。一旦食品被拆封,就不是“指明的贮存条件下的预包装食品”了,保质期也就对其不起作用了。所以,一些长保食品只要拆了封,也可能会很快变质。

流言 “鼠标手”不需要治疗

真相 “鼠标手”是腕管综合症的俗称。有些人认为这只是一种劳损,不需要治疗,不舒服时按摩几次就好。这其实是一种误区,“鼠标手”如果发展到晚期,会对神经造成不可逆的损伤。

“鼠标手”即腕管综合症的实质是腕管内压力增高,压迫神经所致。在人体手腕部掌侧有一个骨性纤维管道,称为腕管。长时间重复手腕动作等原因挤占了腕管空间,就会引起腕管内压力增高,正中神经受到压迫,出现手指疼痛、麻木、无力等一系列症状,严重时会导致肌肉萎缩甚至残疾。

专家建议,在早期刚开始有“鼠标手”症状,

比如轻微的麻木,持续的时间也不长,发作频率也不高的情况下,可以通过拉伸、腕部热敷、理疗,或口服消炎、消肿药物治疗。如果进展比较快,甚至手部出现了肌肉萎缩或无力,就需要到医院去就诊。如果损伤比较重的话,可能还需要进行手术治疗。

那么,如何避免或者延缓造成“鼠标手”呢?专家提醒,使用鼠标要注意正确姿势:手腕平直,肘部90度弯曲,用大臂带动鼠标移动;坚持“20+20法则”:连续操作鼠标20分钟后,让手腕休息20秒;每小时起身活动3分钟。

流言 鸡蛋储存前要清洗

真相 有些人习惯将买回家的鸡蛋清洗干净再储存,认为鸡蛋壳上沾有粪便,如不清洗会在储存中滋生细菌。殊不知,这样的操作反而容易导致鸡蛋内部被细菌侵袭。

通常情况下,买回家的鸡蛋是无须清洗的,如果鸡蛋表面有明显的粪便污染,可以用保鲜袋分装后冷藏,也可以挑出来清洗后短期内吃掉。

母鸡生蛋与排泄共用泄殖腔,导致蛋壳易沾染粪便等污染物,因此易携带致病细菌。而蛋壳表面的胶质层(壳外膜)如同天然保护膜,能阻隔

细菌通过蛋壳气孔侵入蛋内。如果清洗鸡蛋,就会破坏这层保护膜,细菌更容易进入鸡蛋内部,导致鸡蛋腐败变质。因此,鸡蛋不清洗,更有助于鸡蛋长时间保存。

商超售卖的蛋壳干净的鸡蛋,大多是经过清洗的,但清洗时会严格控制水温,以免破坏表层膜。清洗后还会立即弄干,再喷上一层矿物油,以替代可能会洗掉的表层膜,减少微生物进入蛋内的机会。普通家庭很难做到上述清洗和喷涂保护,所以不建议清洗,避免加速鸡蛋变质,增加食品安全风险。