

一场秋雨一场寒,随着气温不断创新低,不少人放弃户外活动,转而选择守在窗边隔着玻璃晒太阳,以为顺便就能把钙补了。殊不知,这种“居家晒太阳”的模式不仅无助于补钙,反而还可能伤害皮肤。新一期“科学”流言榜发布,对近期热门的健康流言“一网打尽”。

■据《北京青年报》

隔窗晒太阳能补钙? 晒了个寂寞!



图据新华社

流言 用硬毛或电动牙刷刷牙更干净

真相 硬毛牙刷和软毛牙刷各有利弊,因人而异。举个简单的例子,我们平时吃完饭后如果马上洗碗,用百洁布就能轻松地把碗洗干净。但是,如果碗碟已经放了好几天,这时就需要先浸泡,再用钢丝球用力清洁才行。刷牙也是同样的道理。

如果口腔卫生状况良好,使用软毛牙刷就能把牙刷干净,而且感觉比较舒适,对牙齿的磨损较小。但如果口腔卫生状况较差,经常喝茶、喝咖啡,有较多色素沉着,这种情况下使用软毛牙刷可能就达不到有效清洁的目的了。

电动牙刷和普通牙刷的区别,就像洗衣服时用洗衣机洗还是手洗一样。一般来说,电动牙刷刷得更“快”一些。打个比方,想要清除50%的牙菌斑,用电动牙刷可能需要2分钟左右,用手动牙刷则需要3分钟左右。大家可以根据自己的需要来选择。

流言 窗边晒太阳补钙又凉快

真相 隔着窗户晒太阳能补钙的说法没有科学依据。

在解释这个问题前,我们需要先了解一下阳光中的紫外线。根据波长不同,太阳光中的紫外线可以分为UVA、UVB和UVC。其中UVA波长最长,为320-400纳米,能量较低,95%以上能穿透大气层,是导致皮肤光老化和晒黑的元凶。UVB波长中等,为290-320纳米,但能量较高,大部分会被臭氧层吸收,仅约10%能到达地面,是导致皮肤晒伤和色素沉着的主要原因。UVC波长最短,为100-290纳米,几乎完全被臭氧层吸收,无法到达地面。

而人体皮肤要想合成维生素D,主要依赖紫外线中的UVB。一般来讲,普通住宅窗户的玻璃会阻挡大部分UVB,使皮肤接收到的有效紫外线明显减少。UVA虽能穿透部分玻璃,但UVA不仅无法帮助身体合成维生素D,还会导致或加速皮肤光老化和色素沉着。因此,“隔窗晒太阳”不能有效促进维生素D生成,皮肤还可能受到紫外线伤害,完全得不偿失。

再来更正大家一个普遍的误区,维生素D并不能直接给身体补钙,它

的主要作用是帮助人体吸收和利用钙,维持骨骼健康。人体获得维生素D的途径包括适当日晒、食物摄入以及必要时使用补充剂。

如果希望通过日晒促进维生素D合成,应根据季节、地区等因素,在户外进行适度日晒。上午9时到10时、下午3时到5时,这两个时段温度比较合适,阳光中的紫外线比较强,但又不是最强,是比较好的晒太阳时间。每周2-3次,将头面部、手臂、腿部等暴露在日光下30-60分钟,就足以帮助人体合成维生素D,通常无需长时间暴晒。对于日照不足或存在维生素D缺乏风险的人群,可咨询医生,根据情况检测并补充。

流言 洗涤剂泡沫越多清洁效果越好

真相 泡沫多少,并不能代表洗涤剂的清洁能力。洗涤剂真正发挥去污作用的关键成分是表面活性剂,它能够帮助水带走油污和灰尘。而泡沫只是表面活性剂与空气混合的结果,并不是清洁能力的直接体现。

不同类型的表面活性剂,起泡的效果差别非常大,比如阴离子型表面活性剂泡沫会很多,而非离子型表面活性剂泡沫会很少,但它们都有非常好的去污效果。甚至在某些情况下,泡沫过多还可能影响洗涤效率,增加漂洗的难度。

因此,在挑选洗涤剂时,并不用刻意选择起泡沫多的类型。

流言 弹力袜能根治静脉曲张

真相 有些人得了静脉曲张,往往自行购买弹力袜穿戴,甚至将其视为治疗静脉曲张的“神器”。虽说弹力袜是静脉曲张非手术治疗的重要工具,能缓解症状、延缓病情加重,但其无法消除已经曲张的血管,“治疗神器”的说法更是夸大了弹力袜的作用。专家提示,弹力袜是否穿戴、选哪种款式,要结合下肢静脉超声检查结果,听从血管外科医生指导。

在使用弹力袜进行治疗前,患者必须先在正规医疗机构明确诊断,并排除不适宜穿戴的情况。建议到血管外科进行检查和诊断,首选进行下肢静脉超声检查,评估静脉瓣膜功能、排查有无血栓形成。如果出现急性深静脉血栓造成的浅静脉代偿性扩张,或

是伴有皮肤破溃、严重动脉硬化、下肢供血不足等情况,则不适合盲目穿弹力袜。特别是下肢动脉供血不足的人,穿弹力袜反而可能进一步加重肢体缺血。

不仅如此,在使用弹力袜前,还需要确认有没有其他不适用的禁忌证。对弹力袜材质过敏、腿部严重畸形或者心功能不全的人群,在穿戴弹力袜之前必须经过医生评估。

专家提醒,如果穿上弹力袜后出现脚趾发麻、发凉、颜色发白或发紫,脚面的动脉搏动摸不到了或是疼痛加重,这不是所谓的“适应期的不适感”,需立刻找医生评估。

流言 用开水烫一下餐具能杀菌

真相 不少人在外就餐,会习惯性地用热水烫一下餐具,认为这样能起到杀菌的功效。其实,这种做法对于杀菌起不了什么作用。即使是开水冲烫餐具,如果时间短也是无法达到彻底杀灭病原微生物的效果的。

病原微生物可以分为细菌、病毒、真菌、寄生虫等,杀灭病原微生物的关键在于温度和时间:杀灭常见细菌繁殖体通常需100℃保持数分钟,或低温长时间(如80℃维持10分钟以上);而细菌芽孢需121℃的高压蒸汽维持15分钟以上才能灭活。不同的病原微生物对温度的耐受性存在一定的差异,只有在足够高温且保持足够长的时间才能有效杀灭大部分微生物。

就餐时所使用的“开水”温度往往较低,再加上很多人冲烫时间多在数秒至数十秒之间,达不到足够的时长。所以,就餐前用“开水”烫餐具,并不能达到有效杀灭致病性微生物的效果。

流言 “高钾饮食”能更快减脂

真相 有一种说法认为,补钾可以帮助身体排钠、减轻水肿,所以多吃高钾食物,不仅掉秤更快还能帮助减脂。然而真相“扎心了”——排钠排水确实会让体重数字下降,但减掉的是水分,不是脂肪,“掉秤更快”只是假象。且这种体重下降是暂时的,恢复正常钠摄入后体重即会发生反弹。

目前,并没有充分证据表明增加钾摄入就能直接促进脂肪减少。钾是人体必需的营养素之一,也是维持生命活动的重要电解质。它参与神经冲

动传导、肌肉收缩、体液平衡,并与心脏正常功能密切相关,钾还能帮助人体维持钠钾平衡。适量增加膳食中钾的摄入,有利于钠的排泄和血压管理,但并不等于能够直接燃烧脂肪。

钾元素可以有效促进身体排出多余的钠,缓解水肿、排出潴留水分。高钾饮食确实对体重管理有一定帮助,但原因并不完全在于钾,而在于高钾食物本身——蔬菜、水果、豆类、薯类等都是膳食钾的重要来源,它们同时还能提供膳食纤维、维生素和其他矿物质。用全谷物、杂豆、薯类替代精米白面,用水果替代甜点,摄入足量蔬菜,膳食结构更合理,健康体重管理自然也更容易实现。

专家表示,健康饮食的核心是均衡多样,多吃天然食物、少吃高盐高脂高糖的过度加工食品,保持合理能量摄入并坚持适度运动、规律作息,养成良好的生活习惯,这些看起来不够“神奇”的方法,恰恰是最靠谱的减重答案。

流言 抹茶就是绿茶粉

真相 根据国家标准《抹茶》(GB/T 34778-2017)的规定,抹茶是指“以采用覆盖栽培的茶树鲜叶经蒸汽(或热风)杀青后、干燥制成的叶片为原料,经研磨工艺加工而成的微粉茶状产品”。根据抹茶的定义,可以看出抹茶和绿茶粉从种植、原料到工艺截然不同。

首先,从种植方式上看,抹茶需要遮阴生长,绿茶却是向阳而生。抹茶原料茶树在采摘前二三十天就需遮阴。覆盖栽培是抹茶风味形成的关键,其能促使茶树合成更多叶绿素和氨基酸,减少苦涩物质,形成独特的覆盖香。

《标准》对覆盖香也进行了定义,明确覆盖香是抹茶产品所特有的鲜香细腻或有海苔香的特征香气。《标准》中还将茶氨酸含量作为抹茶的重要理化指标,一级抹茶的茶氨酸含量要求不低于1%,二级抹茶的茶氨酸含量要求不低于0.5%。

其次,从加工方式上来说,《标准》明确叶片的杀青方式除了传统的蒸汽杀青外,也可采用热风杀青。

此外,在产品形态上,抹茶为微粉状茶产品,由此区别于普通茶粉的粗颗粒形态和速溶茶粉的提取物,从根源上区分了抹茶与普通绿茶粉、速溶茶粉等产品。