

这些有关健康的流言你中招了吗

考试季来临,有些家长把市面上琳琅满目的功能型饮料奉为“体考神器”,认为临考前喝上一瓶,就能帮助孩子提升考试测试成绩。不过,还是奉劝家长们别盲目跟风,这些含有大量牛磺酸和咖啡因的饮料并不适合青少年服用。最新一期“科学”流言榜揭晓,集中粉碎近期热门的健康流言。

流言:
维生素片可以代替吃水果
真相:多吃水果可以补充维生素,但有的人不爱吃水果,觉得维生素片和果汁也可以代替。其实,每一种果蔬都含有上百种成分,各种成分之间会互相配合与保护,成分较为单一的维生素补充剂、果汁很难达到天然食物的保健效果。此外,对于健康人群来说,通过保健品盲目补充营养成分,可能引起或加剧其他营养素的代谢紊乱,增加身体负担。

再说果汁,在加工过程中会损失一定的膳食纤维、维生素等营养成分。不仅如此,我们吃水果时需要花时间咀嚼,而对含糖量偏高的果汁往往一饮而尽,常喝会使牙齿缺乏锻炼,并提高龋齿和肥胖的风险。

果蔬营养丰富,含有的膳食纤维具有促进肠道健康、预防便秘以及延缓血糖吸收的作用;其中的钙、磷、铁、钾、钠等无机盐不仅能够维持细胞形态和功能,促进生物体的生命活动,还能维持细胞渗透压和酸碱平衡;所含的有机酸能够刺激人体消化腺,增进食欲,有助于消化;各种酶类、杀菌物质和具有特殊功能的生理活性成分,以及萜类化合物、多酚、植物固醇等植物化学物,对维护人体健康发挥着重要作用。《中国居民膳食指南(2022)》中指出,每人每日应摄入不少于300克蔬菜和200克—350克新鲜水果。因此,建议平日膳食做到食物多样、营养均衡。

流言:
吃蜂蜜会得糖尿病
真相:这种说法并不严谨。蜂蜜的主要成分是葡萄糖和果糖。葡萄糖是人体必需的物质,正常人每天适量摄入蜂蜜,是不会引起糖尿病的。如果自身已经是糖尿病前期或者是肥胖人群,则要减少蜂蜜的摄入。建议成年人每天摄入蜂蜜不要超过50克—60克,以20克—30克为宜。如果本身就有糖尿病遗传基因、血糖偏高、胰岛功能异常等情况,每日再过量食用蜂蜜,则有可能诱发糖尿病。

流言:
“吊颈健身”可以治颈椎病
真相:近年来,老年人“吊颈健身”走红网络。有些老人认为只要将头吊在树上,身体跟随绳索摇晃摆动,经常练习就可以治疗颈椎病。虽说“吊颈健身”参考的是临床上的牵引原理,但自己盲目操作并不可取。一些中老年人本身就有些颈椎疾患,而且人体是有一定生理曲度的,盲目“吊颈”不仅不能健身,而且存在极大的安全隐患,可能损伤神经和脊髓,严重的会导致高位截瘫,甚至致命。

不光是“吊颈健身”,还有很多五花八门的奇葩“健身”方式,比如头朝地、撞树、在单杠上“飞旋”等,其中有些“健身”违反人类生理结构,并不适合所有人。因此,建议运动前一定要对自己身体进行合理评估,运动能力因人而异,千万不能盲目模仿,给身体造成不必要的损伤。

流言:
喝“体考神器”能提升成绩
真相:网络上所谓的“体考神器”,就是各种瓶装的功能型饮料。这些饮料的成分表中,除去水和碳水化合物,成分最高的是牛磺酸和咖啡因。如一瓶60毫升的“小绿瓶”含有540毫克牛磺酸,一瓶60毫升的“小黑瓶”含有180毫克咖啡因。

对照《食品安全国家标准 运动营养食品通则》,各类产品中牛磺酸的每日最大摄入量应为600毫克,咖啡因的每日摄入量应在20毫克到100毫克之间。显然,这类产品可能会导致使用者对某些成分摄入超标,影响健康。

功能性饮品一般都是面向成人,处于生长发育阶段的青少年服用不当,可能导致身体系统紊乱。牛磺酸、咖啡因都是神经兴奋剂,青少年对此耐受度低,摄入后的反应会更加敏感,如摄入不当,不仅睡眠容易受到影响,严重的还会导致中毒。此外,功能性饮料含糖量高,也在一定程度上增加了学生肥胖、龋齿的风险。正常情况下,人体是处于平衡状态的,刻意补充某一种成分会打破平衡,给身体带来伤害。

流言:
保健品能治病还没副作用
真相:有些人认为“是药三分毒”,而保健品



既能治病又没有副作用,比吃药更安全有效。然而,事实并非如此。从定义来说,保健品只是一种具有保健功能的食品,不以治疗疾病为目的。所以说,保健品首先是一种“食品”。而药品则是用于控制、预防、治疗疾病,具有明确的适应症、适用人群、用法用量的产品。

两者的区别不言而喻,保健品作为食品,跟米饭面条馒头一样,并不具有治疗、预防、调理疾病的功效,而药品才是针对疾病的“正解”。

盲目轻信保健品,可能会损失钱财、贻误病情,某些不合格的保健品甚至可能造成功效成分过量摄入,威胁健康。对于保健品来说,我们不是不能用,但不该指望它治病,也不能只依靠服用保健品以至于忽略了健康的生活习惯。

流言:
胆固醇高不能吃鸡蛋
真相:不少人认为鸡蛋,特别是蛋黄中的胆固醇含量高,高血脂的人最好别吃。甚至一些健康人也要把蛋黄抠出来以免胆固醇升高。其实,这种说法很不严谨。鸡蛋含有优质蛋白、微量元素、卵磷脂等,能促进大脑发育,提高免疫力,是很好的食物。只要选择合适种类的鸡蛋,辅以得当的烹饪方法,搭配好食材,哪怕高血脂患者也可以适当吃鸡蛋。

首先,比起肉类,蛋黄中的胆固醇含量并没有高到离谱,况且还有使用特殊饲料喂养、胆固醇含量大幅降低的鸡蛋。其次,每周鸡蛋摄入量不要太多就不必担心,比如吃4个—5个鸡蛋就是不错的选择。而日常烹调鸡蛋时可以与蔬菜、豆类、菌类配合,再搭配五

谷杂粮主食,更有利于营养平衡、预防疾病。

流言:
褪黑素治失眠更安全
真相:与安眠药相比,褪黑素治疗失眠更安全有效?这是一个误区,失眠的种类有很多,褪黑素仅针对褪黑素缺乏或倒时差导致的失眠有效,对其他原因导致的失眠作用不大,吃褪黑素是无法起到治疗作用的。

在现代快节奏的生活中,睡眠不足与睡眠质量不佳已逐渐成为困扰大众的普遍问题。在众多助眠方法中,褪黑素因其作为人体自然产生的物质,被赋予了“健康催眠”的美誉,其相关产品更是受到广大消费者的热烈追捧。

褪黑素是人体内一种调节睡眠的激素。大脑中褪黑素的合成和释放与一天中的时间有关,天黑时增加,天亮时减少,褪黑素的分泌也会随着年龄的增长而减少。然而,褪黑素并非万能神药,只对下面两种情况的失眠有效:倒时差:有证据表明褪黑素可减轻时差反应,尤其当旅行者向东跨越2个—5个时区。口服褪黑素可以改善某些时差症状,例如警觉性,并减少白天的困倦和疲劳。

褪黑素分泌不足:研究表明,褪黑素可以缩短入睡所需的时间。一般来说,35岁后褪黑素的分泌开始走下坡路,额外补充褪黑素对缺乏褪黑素的老年人可能更有效。所以,并不是所有人都适合使用褪黑素。

此外,褪黑素作为一种“激素”,不当使用也是有“副作用”的,如头痛、困倦嗜睡、短暂的抑郁情绪等。因此,在购买褪黑素产品时,一定要选择正规厂家生产的合格产品,并按照医生的建议进行服用。

本报综合消息

儿童牙齿过早矫正,有猫腻

记者近日调查发现,一些商家将眼光投向低龄儿童口腔市场,在一些儿童口腔诊所中,低龄矫治靡然成风,甚至有诊所建议1岁半的儿童佩戴牙套。

多名受访的业内人士指出,牙齿矫正属于医疗行为,必须严格遵循医疗标准和规范。同时,应当“矫正”家长对孩子的“牙齿问题焦虑”。建议加强科普的同时,加大市场监管力度,严厉打击儿童整牙市场存在的夸张和虚假宣传、滥用牙齿矫正等乱象。

诊所推荐整牙 报价万元起步
今年5月初,北京市民王女士发现自己7岁儿子的下牙松动但一直不掉,于是带着儿子来到家附近一家私立口腔机构拔牙。拔完牙后,医生“不经意间”提起,孩子的牙看上去有点不整齐,有地包天的趋势。

闻女士一听就急了,忙问医生怎么办?给孩子拔牙的医生叫来整形科医生给出治疗方案:用牙模脱模制作牙套,佩戴两年至三年。模具是3D打印的,定期复查,如果牙坏了或掉了牙,再配新牙套。“好多家长都为孩子选了进口的隐形牙套,有的比你儿子年纪还小不少,戴几个月就有明显效果了。”

至于价格,医生建议选择隐形可摘卸的牙套,有进口的和国内的材质,整个疗程价格在2万元至4万元不等。

上海市民张女士非常后悔带自己的孩子去整牙。她两岁半的女儿因为牙齿反颌,被某诊疗机构建议安装隐形矫正器,每天要佩戴满12个小时。

记者咨询北京多家儿童口腔诊所发现,根据不同年龄和矫正方式,幼童矫治疗程报价从1万元至4万元不等。咨询过程中,一名自称医生助理的人士介绍,如果父母有反颌的情况,儿童也会遗传,对于遗传性反颌,其建议在6岁至8岁和12岁至17岁进行两个周期的治疗,“可改善面型”。

记者在电商平台上搜索“儿童牙套”,发现有数百个相关商品推荐,“食品级硅胶牙套”每副300元至800元不等,称“无需拔牙就能扩展牙弓或改变牙列”,可矫正龅牙、地包天、牙列不齐等各种症状。

刻意制造焦虑 致矫正低龄化
“口腔下颌体和下颌升支发育差,都比较短,面型呈嘴图状,建议进行干预,从而使其呈现正常状态……”这是天津市民王女士近日带9岁女儿前往天津市河东区某私立口腔医院进行面诊后的结果。

对于王女士“会不会在换牙完全结束后出



现‘反弹’”的问题,医生解释说,儿童早期矫正的意义在于,降低拔牙比率以及恒牙矫正难度。

听到三四万元的矫正价格,王女士“头皮一紧”。得知她是因为价格“望而却步”,医生立刻板起脸来教育她:“你现在可以不治,但你以后花几十万元都治不好,容貌问题可是要伴随孩子一辈子的,身为合格的家长应该好好考虑。”

记者注意到,是否为孩子整牙似乎成了衡量“合格父母”的指标。

因此被指责的还有广东珠海的隋女士。女儿马上7岁了,正在换牙期,牙齿有点挤,不太整齐。隋女士带着孩子跑了两家口腔医院,一家说再观察,等过了8岁以后再检查;另一家说现在可以做正颌,但要做的的话就得接受拔牙。这让她有些不知所措。

隋女士把这件事发在了一个妈妈社交群,没想到不少家长强烈建议她尽快为孩子整牙,甚至有家长“炫耀”,自己在公立医院明确表示孩子正颌为时过早的情况下,仍通过私立医院为孩子戴上了整牙器械。

记者调查发现,一些机构和口腔医生在社交平台宣传时或线下问诊时,刻意制造未成年“牙齿矫正焦虑”。

天津市口腔医院儿童口腔科主治医师张吉霞告诉记者,3岁左右的孩子看要不要正颌,是为了判断乳牙列建立咬合后,孩子是否存在错牙合畸形,如乳前牙的反颌、偏颌或者乳后牙的反颌、不良习惯(喜欢咬东西睡觉或总喜欢吃手指)等。

“除上述情况外,其他情况是否需要做治疗,要随时观察,医生通常会建议家长半年到

一年左右带孩子进行定期复查。在替牙期阶段,孩子年龄较小,配合的依从性差,如果佩戴矫治器,反而会给孩子增加过多的心理负担。”张吉霞说,现在一些口腔诊所和个别医生其实是在贩卖焦虑,让家长觉得孩子要赢在起跑线上,但其实有一些畸形并不需要治疗。

打击虚假文案 制定矫正标准
受访的牙科医生向记者一再强调,不能过度地对儿童牙齿进行早期矫正,“通过专业检查后,需要的做,不需要做的坚决不做”。

张吉霞说,过早对儿童牙齿进行矫正,佩戴矫治器的不适感可能会影响孩子的睡眠和平常的学习生活;牙弓的变化或肌肉的变化,可能会影响孩子整个面型的发展;对孩子正常生长发育也可能造成不良影响;还会给孩子带来焦虑,导致亲子关系恶化等。

中日友好医院口腔医学中心主任、北京大学口腔正畸学教授徐宝华说,寻找最佳的时机,用最短的时间,这样的矫正才是最科学与人性化的。比如对于骨性反颌,尤其是面中部凹陷、上颌骨发育不足儿童,建议8岁至10岁开始治疗。

中国卫生法学会常务理事邓利强说,医疗机构应遵循医疗标准和规范,将患者的健康利益放在首位,严格遵守科学治疗原则。对于部分虚假宣传、兜售“牙齿矫正焦虑”、侵害消费者权益的商家,监管部门应采取严厉措施予以整顿,打击一些社交平台发布的虚假文案,督促医疗机构规范经营,禁止违规操作。可以探索制定儿童牙齿矫正治疗标准,厘定适合矫治的年龄段,除非特殊情况,严禁违规实施牙齿矫正治疗手术。

本报综合消息