

“白发魔女”真能一夜白头?感冒是天气冷导致的?

这些健康“传言”是真的吗

探索

果蔬其实并非吃“新鲜”的最好,采摘后第一时间冷冻反而更能保存维生素;并不是食用了胆固醇高的食物,血液中的胆固醇就一定会增加。

日常生活中,人人都有一些关于健康的“金科玉律”,有人胆固醇高,就坚决不吃鸡蛋;有的妈妈总是对小孩说,天气冷了多穿点,不然会感冒,可是穿得暖暖的,门窗关得紧紧的,还是感冒了;有人觉得感冒时,身体弱,所以要多吃点高蛋白食物补充营养……生活中,我们常常有一些健康秘诀,可是科学家的研究发现这些说法很多都是捕风捉影的谣言,不但对健康无利,有时还适得其反。究竟这些健康谣言都是怎么欺骗我们的,且听专家分解。

生活中,我们常常有一些健康秘诀,可是科学家的研究发现这些说法很多都是捕风捉影的谣言,不但对健康无利,有时还适得其反。究竟这些健康谣言都是怎么欺骗我们的,且听专家分解。

遭受突然打击 会一夜白头?



专家解读:焦虑、抑郁的确可能导致白发,但不至于那么多。

提醒:对白头发特别关注,反而刺激白发生长。

说到一夜白头,我们最先想起的会是梁羽生的武侠小说《白发魔女传》。其实一夜白头,不仅在小说中会出现,现实生活中,我们也常常会看到类似报道。无形的精神压力真的能在我们身体上显出如此巨大的力量吗?

南京鼓楼医院心理科主治医师杨海龙告诉记者,人们常说身心一体是完全有道理的,生理上的变化会引起心理的一系列反应,同样长期焦虑、抑郁的情绪也会影响内分泌代谢,导致身体发生各种变化,包括色素的变化,短时间内压力积聚,头发变白是完全有可能的。

“目前在小鼠身上进行的一些实验,已经证实了当小鼠处于抑郁状态时,它的免疫系统会发生一系列变化,甚至出现胃溃疡等症状。同样人类也有这样的问题,压力大会使身体发生很多变化。当然这是个循序渐进的过程,如果说只是一夜,即便遭受突然性的打击,强度也不至于让人一夜白头。”

“大量的实验已经证明了心理和身体之间是循环往复的关系,有些人对白头发特别关注,造成了较大的心理压力,这些压力又会对身体产生影响,刺激新的白发长出来,形成一个恶性循环。”杨海龙指出,在平常的工作中,经常遇到一些病人有头痛、胃肠道不舒服的现象,但是检查后并没有发现任何器质性的病变,结果证实正是精神压力大在作祟。

“我常常和病人打比方,我们的身体和心理就像两个水桶,里面装着等量的水,当心理朝一边倾斜时,身体就要负荷较多的压力。所以,一定要注意调节。”杨海龙说。

就这个问题,皮肤科专家包军也提出了自己的看法:“这种一夜白头的说法几乎不可能成立。头发色素在毛囊的时候就已经进入头发,不可能一夜之间将头发色素的颜色全部改变。黑色素的合成是酶促的过程,当酶的功能下降、消失时,黑色素的合成就会减弱,易生白头发,这和激素、紫外线、内分泌协调等都息息相关。”

老人们经常说,白头拔一根长十根,所以轻易别拔白发。那么这种说法有根据吗?

包军告诉记者,每个人大约有10万根头发,正常人每天掉发少于100根,在掉发的同时,也会在同样位置继续长出一根新发,不可能出现“拔一根长十根的现象”。不过拔白发的习惯并不好,这样会伤害发根,可能引起毛囊炎。

冷冻加工的果蔬 营养会流失?

营养会流失?

专家解读:采摘果蔬后第一时间进行冷冻处理,能保存维生素。

提醒:高温干燥果蔬对维生素C破坏大。

我们一般认为,水果、蔬菜要吃新鲜的,这样营养价值更高。近年来冷冻果蔬行业悄然兴起,冷冻果蔬的消费开始增加,很多人拿到已经冷冻了几天甚至几周的果蔬,觉得尽管外表变化不大,但因储存时间太久,认为营养早已丢失。真是这样吗?

东南大学公共卫生学院营养与食品卫生系孙桂菊教授说,大部分人认为食品进行冷冻加工会破坏果蔬的维生素含量,其实研究证明适当加工具有保存维生素的作用,果蔬并不是想象中越“新鲜”越好。如果在采摘果蔬后第一时间进行冷冻处理,就能够很好地保存维生素。例如维生素C在绿叶蔬菜采收后2小时损失约5%~18%,10小时后这种损失会增加到38%~66%。如果第一时间冷冻加工后,果蔬的营养价值远比放置在自然环境中要高得多。

孙桂菊给记者提供的一份资料显示,同样的芒果经过高温干燥和真空冷冻干燥两种处理方式后,高温处理的芒果干制品香味较淡,并且褐变严重,表面暗淡无光,虽内部柔软但表面有硬化现象;真空冷冻后的芒果干则香味浓郁,保持了芒果原有的风味,色泽与鲜果基本一致,表面也无硬化现象。高温干燥后,维C的保留率仅为29.01%,而真空冷冻干燥对维C的保护很好,保留率为81.02%;高温处理的芒果蛋白质保留率为65.39%,而冷冻干燥后的芒果蛋白质保留率为80.77%。

可见,果蔬经过高温处理后,营养成分破坏较大,营养价值降低,但是如果采用冷冻处理就会大大降低营养素的损失。

感冒是

天气冷导致的?

专家解读:病毒性感冒和天气冷无关,封闭环境易传染。

提醒:感冒时少摄入蛋白质,吃点粥可能好得更快。

秋冬季节时,妈妈总喜欢唠叨:“多穿点,小心感冒。”以至于潜意识中,许多人一直认为感冒是因为天气太冷导致的。但是有时明明已经很保暖了,门窗也关得紧紧的,却还是感冒了。

科学家指出寒冷并不意味着它会伤害你的免疫系统,除非天气极为寒冷,以致身体防御能力遭到了破坏——并且这只会发生在体温过低的情况。气温低些和身体的温度没有关系,因此天冷和感冒没有关系。



“感冒的原因不同,因此不能这么一概而论。但是,冬天门窗封闭起来,空气不流通,如果有人已经感染了病毒性感冒,在这种环境下,病毒迅速传播给其他健康的人,一屋子的人可能很快就都感冒了,和你穿得多少没有关系。而非病毒性感冒就另当别论了,天气寒冷,细菌易于成活、繁殖,而冷热相交时,人的抵抗力又会变得比较差,因此在这种环境下,也很容易感冒。”南京鼓楼医院呼吸科主任医师肖永龙指出。

很多人认为感冒时,免疫力下降,身体比较虚弱,应该吃些有营养的食物,于是吃了很多高蛋白高热量的食物。“其实,感冒时我们不建议吃高蛋白的食物,因为这时人的身体比较弱,胃肠功能下降,消化功能比较差,蛋白质摄入过多,胃肠功能的负担就会加重,所以这时最好吃些清淡的,像热粥之类的,远离难以消化的奶制品。”

感冒虽然不是什么大病,却往往伴随着头晕、鼻塞、咳嗽等症状,给人带来很多困扰。很多人一感冒就立刻吃药,希望赶快好起来,“其实,感冒是有一个周期的,一般一周左右,不可能立刻就恢复。”至于感冒到底要不要吃药,肖永龙认为要因人而异,如果是身体素质比较好,无基础病的人,一般不主张吃药,但是那些总好不了的人就要警惕了,可能是并发症导致细菌感染,特别是一些肺气肿、糖尿病病人一旦感冒了,可能都要比较长的时间才能恢复。此时硬扛,后果可能会变得严重,这时就需

要诊疗吃药。

肖永龙还告诉记者,其实偶尔发烧有时也是好事,因为发烧时,就是免疫系统工作的时候,发烧能支持免疫系统抵抗病毒,并使温度敏感型病毒和细菌不能在人体内顺利进行复制。如果几年都不发烧,就好像身体里光排兵布阵不打仗,免疫系统始终没有操练的机会。

胆固醇高的人

不能吃鸡蛋?

专家解读:吃高胆固醇食物和胆固醇高没有必然联系。

提醒:适当控制饮食,少吃油腻的东西还是必须的。

生活中,很多胆固醇高的人都会严格控制饮食,像鸡蛋这种高胆固醇的食物就被一些人置之不理了。而新的研究发现,鸡蛋除了能给我们提供优质蛋白质、维A和维D外,吃了也不一定增加人体内的胆固醇。这究竟是怎么回事?

美国波士顿内科医生伯曼为400多名体重超重的警察拟定了一种减肥食谱,其中包括要他们每天吃几个鸡蛋。8年后,这400多名警察中并没有发现有人血液中胆固醇含量增高,也没有发生过一起心脏病病例。高胆固醇的鸡蛋到底会不会使我们血液中的胆固醇含量增高?

其实鸡蛋中的食物胆固醇和你血液中的胆固醇没有必然联系,“并不是我们食用了胆固醇高的食物,血液中的胆固醇就一定会增加,任何慢性病都不像传染病,它是多病因的,和你个人的身体素质、遗传、职业、生活习惯都有联系。所以从营养上来说,我们不主张吃鸡蛋只吃蛋白,不吃胆固醇含量高的蛋黄。但是饮食中我们还是要适当地控制,少吃油腻的东西。”孙桂菊指出。



科学家发现,人们只知道吃鸡蛋能升高胆固醇,却不知道鸡蛋其实还含有能清除血管壁上胆固醇的成分——卵磷脂,卵磷脂是一种强有力的乳化剂,能使血液中的胆固醇和脂肪颗粒变得极细小,并保持悬浮状态。这样就能阻止胆固醇和脂肪颗粒在血管壁上沉积,防止动脉粥样硬化。

另外,蛋黄中维生素A、锌、维生素B₂、维生素B₆等含量丰富。所以只要适量,鸡蛋是极健康的食物,对于成年人而言,一天一个鸡蛋是必要的,同时也是安全的。

(据《现代快报》)

安眠药

或致老年痴呆

服用安眠药应对失眠并非最有效,其弊端甚至还会超过失眠本身,包括用药成瘾等副作用。近日,英国科学家的研究报告指出,安眠药还可能与痛症和老年痴呆存在联系。

用安眠药会成瘾

英国白领莎拉·格雷厄姆25岁时,家庭医生建议她使用安眠药应对失眠。莎拉没有犹豫,投资银行紧张的工作消耗了她太多精力,再加上跨时区的出差不断地挑战着睡眠质量,她需要安眠药的帮助。

刚开始用药的时候,效果确实出人意料的好,莎拉几乎立即获得了帮助,她白天感觉精神更加集中。不过,短短几个月后,安眠药的效果就开始明显下降。朋友和家人开始抱怨莎拉变得焦虑、易怒,之后她两年的恋情结束了。

“我也意识到我的短期记忆出现问题。”莎拉说,尽管服用的剂量越来越多,她的睡眠还是成问题,“每天晚上只能断断续续睡三四个小时。”

安眠药可能导致老年痴呆

去年,在英国,医生发放了价值1000亿美元的处方安眠药,其中一半是“Z”药物。这是一组英文名以“Z”开头的催眠类药物的总称,包括佐匹克隆、扎来普隆和唑吡坦,而唑吡坦就是莎拉所服用的药物。其余的处方用在镇静催眠药上被称为苯二氮卓类药物。

这些安眠药的使用不仅让患者容易上瘾,还和癌症以及过早死亡风险的增加存在密不可分的联系。一项新的研究显示,65岁以上服用“Z”药物或者苯二氮卓类安眠药的人群罹患老年痴呆症的风险增加了50%。

一些专家甚至质疑,人为的迫使大脑改善睡眠的想法是不是存在本质上的误导和危险,因为我们对于大脑的工作状况仍然缺乏足够的认识。

“Z”药物或者苯二氮卓类药物都会增加人体内γ-氨基丁酸(简称GABA)的数量。GABA是一种天然存在的非蛋白质氨基酸。当人体内GABA缺乏时,会产生焦虑、不安、疲倦、忧虑等情绪。而GABA的增加会让人感觉放松和昏昏欲睡。

一项最新的研究发现,使用苯二氮卓类药物或者“Z”药物的人群较易患上癌症,并且相对于那些从来没有服用过安眠药的人群来说,死亡率增加了5倍。

安眠药不一定起作用

除了有上瘾的风险,专家提醒说,这些药物有时还会失去效用。要是这些药物真正有用,那么服用这些处方药还可以理解。”英国格拉斯哥大学的心理学家和睡眠中心的领导者科林·埃斯皮教授说,“问题是,它们甚至没有作用。”

平均而言,安眠药能帮助人们提早15分钟进入睡眠,而延长睡眠的时间只有37分钟。而美国国立卫生研究院的一项领先的研究则表明,安眠药仅仅帮助人们提早12分钟入睡,延长睡眠的时间也只有11分钟。

“研究人员不断发现安眠药存在的问题,”埃斯皮教授说,“但到目前为止医生还没有更好的办法治疗失眠。”

(据《东方早报》)