

“秒睡”的人睡眠质量好？空气炸锅做菜会致癌？

## 最新“科学”流言，你中招了吗？

健康提示



流言：封/管控区需室外大消毒

**真相：**有人认为新冠病毒克毒株的传染能力更强，因此在封控、管控区展开大规模的室外消杀很有必要。其实不然，无论封控区还是管控区，均不需要对室外环境进行大范围消毒，避免过度消毒。

流言：“秒睡”的人睡眠质量更好

**真相：**沾枕头就睡着的人往往让睡眠困难户羡慕不已。不过，这样的睡眠质量一定是好事吗？睡眠方式和时间需要根据个性化的生活方式和习惯调整，可以以早上起床人是否舒服、精神状态如何来做初步判断，不能只看入睡快慢。

有时候“秒睡”“入睡快”未必表示睡眠没问题，反而是疾病征兆。比如有很多人患上睡眠呼吸暂停综合征的人看上去睡眠很好，躺在床上就“秒睡”，睡觉就打呼噜，这不是睡得香的表现。

睡眠期间发生呼吸反复暂停，长年累月下来，身体各重要部位缺血缺氧，容易诱发脑血管病、心梗、呼吸系统等疾病。鼾症就像睡眠中的“沉默杀手”，长期嗜睡或肥胖且经常打鼾者要及时就医，排除睡眠呼吸暂停综合征。如果能够排除这些疾病因素，那么“秒睡”就是一个好现象。

流言：空气炸锅做的菜更容易致癌

**真相：**空气炸锅不是“智商税”，实

空气炸锅因其高效和少油的优点，成为不少家庭的明星小家电。不过，有人认为空气炸锅是智商税，用它烹饪食物会致癌。真的是这样吗？此外，新冠奥密克戎毒株太强需室外消杀、“秒睡”的人睡眠质量高、自热米饭里的大米是假的等流言也纷纷上榜。本期专门对近期广泛流传的健康流言进行集中辟谣。

质上是一种高效率烤箱。因为采用强制热空气对流，所以加热效率比普通烤箱要高，但它对食物的影响，归根结底还是通过空气进行加热。如果从这个角度说，空气炸锅可能会产生致癌物，那么其他类似的烹饪方式，比如油炸、烤箱、烧烤，也都会产生。如果考虑产生的有害物质质量，空气炸锅甚至可能还要少一些。

总之，空气炸锅是一种比较方便的高效烤箱，用它制作食物没有什么问题。

流言：自热米饭里的大米是假的

**真相：**自热米饭用的都是真大米，只不过为了让人们可以更快入口，选用的是经过加工的重组米。自热米饭之所以很快就能熟，是因为事先对大米进行浸泡、蒸煮、离散、干燥等工序的加工。

处理过的脱水大米(含水量降到10%以下)在常温下可以长时间储存，加热起来也快很多。但比普通米饭，自热米饭的口感和香气均有所下降。很多厂商为了还原大米本来的口感，会把天然的大米或者碎米磨成米粉，加入魔芋精粉、食用玉米淀粉等，再把它重新压制成大米的形状，这就是所谓的重组米。

采用重组米的米饭口感不一样，是因为生产商在加工过程中增添了黏合剂，有的还会添加一些微量元素和膳食纤维，增加米饭的营养性。相比较而言，重组米不仅更容易熟，也比普

通米饭更容易消化。

流言：加碘盐会导致甲状腺结节

**真相：**有人认为多吃加碘盐会导致甲状腺结节高发，实际情况是，即便临海城市的人，海产品丰富，仅靠食物依旧吃不够碘(成年人每天需要150微克碘)，食盐加碘仍然有必要。近年来甲状腺结节高发的主要原因不是碘吃得太多，而是医学检查的进步和普及，让原本没发现的结节被看到。

我国相关研究表明，碘充足和碘过量地区，甲状腺结节检出率分别是

21.8%和20.7%，并无太大差异，没有看到多补碘增加甲状腺结节的情况。

碘与很多甲状腺疾病的发病率呈U形曲线的关系，碘多、碘少都会增加甲状腺疾病的发生率。但这里的“碘多”上限很高(每天800微克)，日常饮食并没有那么容易过量。相比之下，碘缺乏比碘过量危害更大。

我国给食盐加碘这一举措，减少了缺碘相关的智力发育迟缓、孕妇早产流产、胎儿先天畸形、地方性甲状腺肿的流行疾病，极大改善我国人民碘营养不良的状况，实现了基本消除碘缺乏病的目标。所以，全民食盐加碘很有必要，是保障公共健康的重要政策。



吃出健康

喝咖啡或可降低急性肾损伤风险

美国科学家近日在《国际肾脏报告》上撰文指出，喝咖啡与急性肾损伤(AKI)风险降低有关：每天喝咖啡可将罹患AKI的风险降低15%；每天喝两到三杯咖啡，罹患风险降低22%~23%。

最新研究通讯作者、约翰霍普金斯大学医学院肾病科主任奇拉格·帕里克表示：“我们都知道，经常喝咖啡可以预防慢性和退行性疾病，包括II型糖尿病、心血管疾病和肝病，现在又增加一项——可以降低罹患AKI的风险。”

在最新研究中，帕里克团队对美国社区动脉粥样硬化风险研究(ARIC)的数据进行分析，共纳入14207名年龄介于45岁到64岁的参与者，这些人的平均年龄为54岁。他们统计了所有参与者的年龄、性别、身高、体重、饮食、高血压等慢性病史等基本信息。在24年时间里，参与者接受7次关于他们每天喝咖啡情况的调查：0杯、1杯、2到3杯，或3杯以上。在调查期间，研究人员共记录1694例AKI。

结果表明，考虑人口统计学特征、社会经济地位、生活方式影响和饮食因素后，饮用咖啡的参与者罹患AKI的风险比不喝咖啡的参与者低15%。每天喝2到3杯咖啡，罹患AKI风险降低更显著——降低22%~23%。

研究人员解释，咖啡之所以能降低罹患AKI的风险，可能与咖啡中含有的生物活性化合物有关，或者仅仅因为咖啡因本身。咖啡因被认为可以抑制导致化学失衡分子的产生以及肾脏中氧气过量使用，因此有助于肾脏维持稳定状态。

杂粮饭不宜一天多餐

自从坊间流出“吃杂粮能减肥，还可以控制血糖”的消息后，不少人就走上另一个极端，把杂粮当作主食，因而引出一系列肠胃消化问题。2022版的《中国居民膳食指南》指出，每天谷类食物摄入量200~300g，其中包含全谷物和杂豆类50~150g；薯类50~100g，全谷物、杂豆每天吃一次即可。

47岁的陈女士这几年很注重养生，因为血脂高、血糖高，就想着吃点燕麦、大豆、番薯、玉米等杂粮降糖降脂，然而几顿杂粮饭吃下来，她感觉很不舒服。“一天连着嚼三顿杂粮粥就感觉胃疼，吃一顿还好些。”为此她去看了医生。

广东省妇幼保健院营养科主治医师田爽介绍，全谷物食物是未经精细化加工或虽经碾磨、粉碎、压片等处理，但仍保留完整谷粒所具备的胚乳、胚芽、麸皮及其天然营养成分的谷物。平时常见的燕麦、燕麦、红米、黑米、青稞、薏米等均属于全谷物。

营养研究认为，增加全谷物摄入可降低全因死亡风险、II型糖尿病和心血管疾病的发病风险，有助于维持正常体重、延缓体重增长。但这些全谷物、杂豆等“粗粮”较硬，消化吸收率不高，而且许多粗粮中含植酸较高，影响钙、铁等吸收。所以，吃太多粗粮可能会影响其他营养素吸收。消化功能较差的老年人和消化功能不健全的儿童以及有胃肠道基础疾病的人，更不宜进食过多粗粮，会造成肠胃不适，影响消化。

专家建议，全谷物、杂豆每天吃一次即可，比如白米中放一把燕麦、燕麦、红豆、绿豆等，杂粮占比在1/3左右，用来煮杂粮饭。全谷物入口感觉粗糙，杂豆不好煮熟，习惯精制米面细软口感的人群，可用烹饪方法改善口感，比如用豆浆机制作全谷物米糊，用高压锅煮杂粮粥，采用电蒸锅蒸玉米棒、杂粮馒头、红薯，均可使其口感变软。另外，加入芝麻粉、葡萄干和大枣等，也可让全谷物食物更加可口。

护眼模式管用吗？

眼睛是人类感官中最重要器官之一，不当的用眼习惯会导致眼部疾病，危害身体健康。现在成年人大概四分之三的时间都在使用电子产品，护眼功能逐渐成为选购电子产品时的必要项。该功能的主要目的是让用户使用手机时，看到的画面色彩更柔和，让眼睛不那么容易感到疲劳。这些护眼模式、护眼功能到底有多大作用呢？

人们都知道，开护眼模式是为了防蓝光。蓝光是电脑和手机等LED屏幕产生的光线，波长在450~470nm之间的短波蓝光对视网膜危害程度很大。蓝光能够穿透角膜和晶状体，到达视网膜，诱发眼睛疲劳、干眼、生物钟紊乱等不适症状，尤其在昏暗环境下影响更大。

护眼模式采用增加黄色调等方式，使手机屏幕变黄，形成柔和的黄色屏幕模式。从而在一定程度上减少蓝光，减轻对眼睛的伤害。虽说手机护眼模式会尽可能减少对眼睛刺激最大的蓝光，但其他光线依然会对眼睛造成一定刺激和伤害。而且，如果长时间盯着手机屏幕，容易带来眼疲劳、干燥、角膜受损等眼部问题。因此，使用手机除了需要护眼模式护眼，还要我们主动护眼。

游泳、瑜伽可以缓解腰痛？



久坐、久站都很容易腰痛。这届年轻人“轻车熟路”地使用起了各种护腰神器，比如加热腰带、护腰坐垫、睡眠腰托。那么，有哪些习惯容易伤腰？又有哪些伤腰行为容易被忽视？我们该如何保护自己的腰？

很舒适的姿势可能是腰疼的“导火索”

坐下就想跷二郎腿、躺下就想“美人卧”，这些平时看着很舒服的姿势，可能就是腰疼的“导火索”。南京紫金医院康复治疗中心主任戚玉亮介绍，不合理用腰是当年轻人出现腰痛的主要原因，而合理的界定标准就是看腰背是否保持脊柱相对直立位。

“跷二郎腿”“美人卧”这些动作，会让腰椎产生过度屈伸或侧弯，导致腰部肌群受力不均。长此以往，筋膜、软组织拉伤，会容易导致腰部受损。此外，搬重物时，很多人习惯直接弯腰下去，腿不屈膝盖不动，正确的姿势应该保持腰背直立，将力量转移到双腿。

运动方式不当不能缓解疼痛

有人说游泳、普拉提等运动可以

缓解腰部疼痛。真是这样吗？戚玉亮表示，虽然这些是可以帮助多关节协同运动的健康方式，对于偶尔腰痛的人，适度的有氧运动如规律的步行、游泳、普拉提等，可以起到缓解腰部疼痛的作用，但不适用于重度腰痛、腰椎间盘突出等患者人群，方式不当还很容易造成二次伤害。

“对于中轻度的腰痛患者，建议在专业医生或康复治疗师的指导下做一些腰部核心力量训练。”戚玉亮说，核心训练的主要目的是加强脊柱，特别是腰椎的稳定性，为四肢肌肉发力建立稳定的支点，使得我们在日常训练和生活中不容易受伤。“锻炼核心肌群(腹肌、下背肌、竖脊肌、骨盆肌群等)的训练被称为核心稳定性训练，它们才是腰痛康复训练的关键所在。”

此外，有很多腰痛都是睡出来的，如果长期选用过硬或过软的床垫，也会增加腰椎间盘突出症的发病几率。

日常卧姿以仰卧最佳，床垫建议软硬适中，能保持颈椎、腰椎的正常生理曲线，维持脊柱的平衡即可。对于常在办公室工作的白领，工作台与座椅的高度分别是80厘米与45厘米为宜，电脑显示屏高度与两眼等平，这样可以很好地保护颈椎与腰椎。

(本版图文均据新华网)

小苏打牙膏伤牙？

人们对于牙膏的认识和理解，多基于互联网上的信息。令人遗憾的是，这些信息往往缺乏可靠的科学依据。这其中就有一种说法，即“长期使用小苏打牙膏会腐蚀牙齿”。提出这一说法的恰恰是某些医学专家。

小苏打牙膏真的是“伤牙”牙膏吗？将小苏打作为牙膏成分是否合理？真正的利弊又在哪里？

小苏打的腐蚀性

物质的腐蚀性往往与其酸碱性有关，其酸性或碱性越强，通常腐蚀性也越强。小苏打的化学组成是碳酸氢钠，本质上属于盐类，仅在溶于水后呈弱碱性，而且在水中的溶解度并不高，由此产生的碱性不会很强。因此，作为牙膏成分的小苏打不会对牙齿带来很大腐蚀风险。

在对牙齿可能造成损伤的因素中，酸的作用不可小觑。一般来说，可能会出现口腔中的酸性物质有两类：一类是食物(如柠檬、醋)本身含有的酸性物质；另一类是食物中的可发酵碳水化合物(如淀粉、蔗糖)被口腔中的致病菌发酵后产生的酸性物质。随着这些酸性物质不断累积，口腔环境的pH值就会持续下降，达到一定程度后就会引起牙齿脱钙并引发相应的牙齿疾病。由第一类酸

性物质引发的牙齿疾病被称作酸蚀症，而由第二类酸性物质引发的牙齿疾病就是我们熟知的蛀牙。无论哪一种情况，如果酸性物质的累积过程不能得到及时有效遏制，最终都会对牙齿结构造成毁灭性破坏。

如前所述，小苏打在溶解于水后可以呈弱碱性。因此，小苏打用作牙膏成分时，可以为口腔环境提供一定的弱碱性，从而削弱口腔里的酸性物质对牙齿的破坏力，这一功效对于预防酸蚀症或蛀牙具有积极意义。

小苏打在牙膏中的真正用途

牙膏中的小苏打和碳酸钙、水合硅石等物质一样，都是作为牙膏的摩擦剂成分存在的。牙膏中的摩擦剂往往不易溶解于水，只有这样，它们才能以颗粒的形式，对牙齿表面的污渍产生足够的摩擦力，从而将污渍去除干净。

与碳酸钙和水合硅石等摩擦剂不溶于水的性质不同，小苏打尚具有一定的溶解性，相对于其他摩擦剂而言，更加温和。从摩擦剂的角度讲，小苏打牙膏反而最不伤牙，这使得它更适用于牙齿本身就比较脆弱(如牙齿发生严重磨损导致牙本质已经暴露)的人群。

相应地，小苏打的去污力也最

弱。很多所谓的小苏打牙膏往往将小苏打和其他种类的摩擦剂搭配使用，这样可以使不同硬度的摩擦剂相互取长补短，从而将摩擦剂的有效性和安全性发挥到最佳状态。

这类人不适合用小苏打牙膏

虽然从摩擦剂的安全性以及自身的弱碱性角度来讲，小苏打作为牙膏成分确实有一定优势。但有一类人不太适合用小苏打牙膏，那就是牙周炎患者。这是因为导致牙周炎发生的细菌具有分解蛋白质类物质的能力，并由此产生氨类等碱性物质。牙周炎患者的口腔环境往往偏碱性，这也是牙结石得以不断沉积的重要原因之一。

小苏打作为溶于水后可以呈弱碱性的牙膏成分，能进一步提升牙周炎患者口腔环境的pH值，更有利于牙结石的形成。此外，作为去渍力较弱的摩擦剂，小苏打在清除牙菌斑和预防牙结石形成方面也没有优势可言。

总之，小苏打牙膏并不是“伤牙”牙膏，相反在多数情况下，它对牙齿损伤最小，甚至更有利于保护牙齿免受酸蚀的伤害。但是，小苏打牙膏也有不适用的人群，充分了解自身口腔问题，同时看懂牙膏的本质，才能选对真正适合自己的牙膏。

生活常识

