

受伤之后不能吃海鲜？ 9月“科学”流言榜发布，你中招了吗？

■ 柯 普

塑料瓶装水经过暴晒会致癌？受伤之后，不要吃海鲜？……《9月“科学”流言榜》发布，来听听专家怎么说。

1 代糖食品可以放心吃？

流言：许多爱美人士渴望身姿苗条、肌肤不老，糖尿病患者更是需要严格限制糖分的摄入。因此许多无糖食品、代糖食品应运而生。

真相解读：首先，很多无糖食品，是指不含添加糖（如蔗糖、麦芽糖、果糖等）的食品，而非真正意义上的“不含糖”，它们是用木糖醇这类代糖替代添加糖来提供甜味。

但是代糖也存在着一定的健康风险。例如甜味剂会增强食欲，刺激我们对甜食的渴望，还会干扰体内能量的代谢等，若吃太多，也会给减肥之路徒增障碍。因此依赖代糖并不可取。若想身姿苗条、肌肤不老，自律是首要，要从根本上戒除对甜食的过度依赖。

2 喝奶茶会引发病症？

流言：奶茶糖分和咖啡因含量极高，摄入糖分一多就会直接引发癌症、骨质疏松、思维不灵敏、厌食等健康危险。

真相解读：奶茶中糖分比较高，糖量摄入太多的确不利健康，因此不建议大家多喝含糖饮料。但说摄入糖分一多就会引发癌症、骨质疏松、思维不灵敏、厌食等健康方面的危险就有些夸张了。

那么，奶茶中的咖啡因究竟是不是真的会“毁掉”人体健康呢？

首先奶茶中含有咖啡因并不奇怪，很多饮料产品中都含有咖啡因。从目前的研究来看，美国FDA、欧盟EFSA、加拿大卫生部（Health Canada）等健康机构均认为，对于健康成年人来说，每天摄入不超过400毫克的咖啡因是安全的，我们不必过分担心。

因此，不要盲目夸大奶茶中糖和咖啡因的危害，适量饮用，不过度摄入。

3 19点以后不能吃不易消化的食物？

流言：近日，在网络上有一条流言说，美国医师协会发现了引发癌症的原因，其中一点是19点以后吃不易消化的食物。所以19点以后我们不要吃不易消化的食物，否则容易引发癌症。

真相解读：医学和营养学对食物是否容易消化都没有明确的界定，大多是凭借主观判断。比如与精制米面相比，玉米和杂豆就难消化，而玉米和杂豆与肉类相比则更好消化。同一种食材不同的加工方式也会造成消化难易程度的不同，例如发酵的面粉就比未发酵的更容易消化。那么，提及的难消化的食物，究竟又指的是什么呢？

再则，19点以后不吃并没有科学依据。我们倡导晚餐时间不宜过晚，是因为晚上胃肠消化功能会随着睡眠减弱，但并不等于19点以后不能吃东西。

4 受伤之后不能吃海鲜？

流言：经常听到老人说受伤之后一定要懂得忌口，不能吃“发物”。食用“发物”会让伤口久不愈合，甚至还可能会化脓，而海鲜就是忌口“发物”之一。

真相解读：关于受伤之后忌食“发物”的话题，从古至今均有提及，在民间广为流传，但对于“发物”的定义，并未在传统医学典籍中明确说明，而且对于其产生作用的机制也缺乏阐述与证据，在关于海鲜忌口的问题上也是如此。

从临床现象来说，身体受外伤之后愈合的过程比较复杂，受多重因素影响，可以分为内因和外因两大方面。所谓内因主要是身体健康状况，如果身体本身存在营养不良，或是某些代谢性疾病，又或是蛋白质缺乏导致的免疫力缺乏，都会影响伤口愈合进程，甚至导致愈合较差。而外因受影响因素更多，其中以病原体和伤口异物等方面引起的感染影响最大，而海鲜等食物并不在外因之中。

与流言相反的是，现代医学认为外伤病人作为特殊人群，身体在伤口愈合过程中需要消耗更多的蛋白质，因此适当提升优质蛋白质的摄入，反而有助于提升身体的自愈能力。

以前的人误认为食用海鲜影响伤口愈合，可能是由于对伤口愈合机制和过程缺乏了解，对食物的功效也缺乏足够认知。与此同时，海鲜可能会携带一定的病菌，尤其是新鲜程度较差的情况下致病菌含量较多，若在加工处理过程中沾染到伤口，或者食用后引发腹泻、中毒、过敏等问题，确实不利于伤口愈合，甚至导致伤口化脓或者更加严重的复合感染等情况发生。

5 饮用暴晒后的塑料瓶装水会致癌？

流言：有报道称，美国医师协会发现了诱发癌症的原因。塑料暴露于高温条件下产生的化学物质可能诱发52种癌症。因此，必须避免饮用各种塑料瓶装饮料。

真相解读：目前尚没有科学证据表明塑料包装会诱发癌症。常用的食品塑料包装材料包括聚乙烯（PE）、聚丙烯（PP）、聚苯乙烯（PS）、聚氯乙烯（PVC）等均为高分子材料，由多个单体经化学方法聚合而成，其分子很大，不会轻易向包装内食品轻移。此外，食品包装安全受《食品安全法》的监管，市面上正规厂商生产使用的食品塑料包装应符合国家标准，不会发生因塑料包装引发食品致癌的可能。

6 VE 胶囊涂睫毛能让睫毛长长？

流言：用针把VE胶囊戳一个小洞，涂到挖耳勺上，每天涂于睫毛根部，可以促进睫毛生长。听说VE和橄榄油一起涂效果更好。

真相解读：首先我们一起来认识下睫毛的结构。睫毛与普通的毛发类似，由伸出皮肤外面的毛干以及在皮肤内部的毛根组成。睫毛的生长取决于毛根含有的睫毛干细胞，生长周期4~11周。

维生素E作为脂溶性维生素，是一种重要的抗氧化剂。理论上，维生素E及橄榄油能够促进睫毛生长。但实验环境和服用、外涂环境有一定区别，况且人们正常饮食就能满足机体生长发育所需的维生素E，过量摄入反而会引起相应的毒副作用，如摄入大剂量维生素E时可能不再具有抗氧化活性，此时维生素E反而成了促氧化剂；摄入大剂量维生素E还可妨碍其他脂溶性维生素的吸收。

另外，使用外用药物需谨慎。VE胶囊和橄榄油都是混合物，在使用VE胶囊或橄榄油时，容易使其进入眼睛。入眼后易引起结膜、角膜发炎。长期使用，可能会导致毛孔闭塞，引起眼睑脂肪粒形成及眼表微环境的失衡。因此，在眼睫毛根部涂抹VE胶囊和橄榄油的举动不但不能使睫毛长长，反而还可能会伤害眼睛，影响身体健康。

7 化学合成染料制衣有毒？

流言：化学合成性染料含有对人体不好的物质。特别是颜色鲜亮且不易褪色的衣服上含有国家禁止使用的可分解芳香胺染料，消费者稍不留神就会买到“带毒”的衣服。

真相解读：化学合成性染料虽然种类繁多、工艺复杂，但其本身并没有毒性。

首先，在印染过程中，化学合成性染料与纺织纤维发生化学反应以达到染色的目的，与纤维结合并不会产生毒性。其次，国家相关标准中对染料的品种及其有害物质的含量均有严格的规定和要求，在生产过程中企业必须遵照国家标准对产品的品质安全性进行控制和保证。因此，只要正规厂家严格按照国家标准生产出来的纺织品，大家可以放心穿戴。

