

输液能预防脑卒中? 10月“科学”流言榜发布,你中招了吗?

防蓝光眼镜有必要戴?输液能预防脑卒中?《10月“科学”流言榜》发布,来听听专家怎么说。

流言1 蔬菜干可以代替蔬菜

流言:不喜欢吃蔬菜是小孩子的通病,于是家长们往往会想到给孩子吃蔬菜干做补充,认为给他们吃了蔬菜干也相当于吃了蔬菜。

真相:事实上这类蔬菜干是不能代替蔬菜的,因为蔬菜在脱水制作成蔬菜干以后水溶性维生素几乎全部都没有了,特别是怕热的维生素C以及生物活性成分。并且,这类蔬菜干的脂肪含量和热量都不低,特别是油炸型蔬菜干。从某一种蔬菜干的营养成分表可以看到,其中的脂肪含量高达41.5g/100g,热量高达557kcal/100g。《中国居民膳食指南》中推荐,每天烹调油的摄入量为25-30g,蔬菜每天要吃300-500g。如果用蔬菜干代替蔬菜给孩子作为补充,那脂肪的摄入量几乎达到了120g以上,超出了指南推荐的4倍多,而过量脂肪的摄入会增加孩子肥胖的风险。孩子如果不喜欢吃蔬菜,建议家长可以更换蔬菜的烹调方式,比如切碎以后做蔬菜肉丸子或者蔬菜汤。如果孩子实在想吃蔬菜干了,那就选择“冷冻干燥”类型的。

流言2 布鲁菌病聚集性感染严重,牛羊肉不能吃了

流言:时隔近一年,兰州兽医研究

所布鲁菌抗体阳性事件再次引发关注。截至2020年9月14日,甘肃省疾控中心复核确认阳性3245人,感染规模超出预想,牛羊肉不能吃了。

真相:只要做好防范措施,我们可以积极有效地防控布鲁菌病传播。布鲁菌病(俗称布病)是由布鲁杆菌引起的一种变态反应性人畜共患传染病,主要感染动物,如牛、羊、猪、狗、骆驼、鹿等。生活中,布鲁杆菌主要通过体表皮肤黏膜、消化道、呼吸道侵入机体。对于普通家庭而言,应做到饭前洗手,不饮生水;通过正规渠道购买食物,不食用生的和半生半熟的肉类,做到生熟分开,避免交叉污染;日常食用熟的家畜肉类;食用经过消毒处理后的奶制品。对于农村家庭来说,应定期对家畜圈消毒,不使用自用容器喂养家畜,儿童不要与家畜幼崽玩耍;家中有从事饲养、放牧、兽医或布鲁菌病相关工作的人员,在工作中应做好个人防护,避免将有害病菌带入家中。

流言3 调和油不好

流言:很多人一看“调和”字眼就觉得调配的东西肯定不好。此外,不光是油,大家总会觉得人工调配的东西都不好。

真相:从设计初衷来看,调和油是一种很好的油,可以经过科学配比提高油的营养价值和使用性能。调和油是将几种油按照一定的比例调配制成的油脂,油脂中不同的脂肪酸会使油脂的性能不同。食用油是能量和脂肪酸的重要来源,一般来说,食用油中含

有的饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸(即必需脂肪酸)比值为1:1较合适。为了获得丰富的脂肪酸,《中国居民膳食指南》建议经常更换食用油的种类,这时调和油就是一种比较好的选择。购买调和油时只要看清配料成分,选择正规渠道购买即可放心食用。

流言4 “非油炸”更健康

流言:油炸食品犹如“洪水猛兽”。我们经常看到商家强调“非油炸食品”,因为非油炸食品很健康,可以放心食用。

真相:“非油炸”不一定健康,关键要看配料和工艺。首先,非油炸不等于无油,很多非油炸食物添加的食用油并不少。其次,非油炸不等于低脂肪,以方便面来说,油炸和非油炸相比,脂肪含量可以相差1倍多,但对于薯片而言,非油炸和油炸的脂肪含量相差不大。另外,非油炸不等于加热的温度低,在食品生产工艺流程里如果温度高、时间长,依然存在营养破坏的。因此不能因为“非油炸”就敞开了吃。

流言5 输液能预防脑卒中

流言:季节交替时输液可以疏通血管,很多中老年人一入冬就组队去医院输液,说是可以预防心脑血管病和脑卒中。

真相:这种观点是错误的。脑卒中,俗称脑中风,即急性脑血管病,包

括缺血性脑血管病(脑梗死和短暂性脑缺血发作)及脑出血。预防缺血性脑血管病,首先要控制造成脑卒中的危险因素(高血压、糖尿病、高脂血症等疾病,以及吸烟、饮酒、肥胖、不运动等不良生活方式),降低罹患脑卒中的风险;其次,应定期进行脑卒中筛查,通过超声明确是否存在颈部血管、脑部血管狭窄,心电图明确是否存在心房颤动等情况。输液药物往往是具有活血功效的中成药,对控制血管狭窄及血栓形成并无效果,而且输液作用也很短暂,因此预防脑卒中,主要还是依靠良好生活习惯及口服预防药物。

流言6 防蓝光眼镜有必要戴

流言:大家去买眼镜时都被推荐过“防蓝光眼镜”,不管是给孩子买还是自己买,这种眼镜好像都成了必选。戴了它对眼睛好,甚至还能预防近视。

真相:防蓝光眼镜不是必需的。首先,由于部分防蓝光眼镜底色偏黄,对于正处在生长发育期的儿童,可能会影响其视觉发育,因此不建议日常戴防蓝光眼镜。其次,防蓝光不等于防近视。目前还没有蓝光导致近视的直接证据,因此不必过分担忧所谓的“蓝光危害”。此外,成人也不需要额外防蓝光。如果出现视疲劳等症状,为保护眼睛,可以采取减少连续用眼时间、减少睡前使用电子产品、避免在背景光线较差的环境下玩手机和看书、每隔20分钟远眺以休息眼睛的措施,这些都能很好地保护眼睛。

重庆:三年三步走 实现生活垃圾分类全覆盖

新华社 张翅



重庆日前印发了《重庆市深化生活垃圾分类工作三年行动计划(2020—2022年)》,提出将分三年三步走,实现全市生活垃圾分类处理系统基本建成的目标。根据行动计划,重庆将推出45项具体举措,确保生活垃圾分类工作落地见效。

重庆市生活垃圾分类领导小组办公室副主任万隆表示,目前重庆城市生活垃圾分类居民覆盖率为75%,未来重庆将推动生活垃圾分类实行“全生命周期管理、全过程综合

治理、全区域统筹实施、全社会普遍参与”。

具体来说,从今年起的三年内,重庆城市建成区内开展示范的街镇从50%提高到100%,开展生活垃圾分类示范的行政村从30%提高到50%,主城都市区中心城区城市生活垃圾回收利用率从35%提高到40%以上。

生活垃圾分类处理系统的建设,将从重庆主城都市区中心城区延伸到区县,相关指标可根据各区县人口增长、经济发展变化按年度适当调整。

“事实上,垃圾分类只是手段,推动源头减量,实现生产、生活方式的绿色低碳才是治本的关键。”万隆介绍,重庆对垃圾源头减量措施落实了责任主体,明确了具体要求,包括推动绿色办公、限制部分塑料制品的使用、减少包装材料过度使用、推行净菜上市、不主动提供一次性消费用品、推进“光盘行动”等,重点解决垃圾分类前端投放、中端收运和后端处置各个环节衔接不够、设施建设滞后等问题。

欢迎订阅 2021年《重庆科技报》

四开16版 全彩印刷
每周二、四出版

全年198元
半年99元

邮局订阅代号:77-9



《重庆科技报》是全国公开发行的报纸,国内统一连续出版物号:CN50-0033。

办报宗旨:宣传科技创新成就和科技工作典型经验,传播前沿科技资讯,培养创新文化,助推科技发展,提高全民科学素质。

主要栏目:《科技要闻》《科技创新》《科技服务》《科技生活》等。

咨询电话:023-63659853 传真:023-63658857

地址:重庆市渝中区双钢路3号科协大厦11楼