

河洛生活 健康周刊 01版

国内统一刊号:CN41-0103 主管主办出版:洛阳日报报业集团 2017年3月30日 星期四 总第1374期 2017年第10期 本期8版

健康传言 1

饮水机里的“干滚水”会致癌?

【传言】:饮水机容易藏污纳垢,更可怕的是,长期反复加热烧开的“阴阳水”会产生亚硝酸盐,会致癌!

【真相】:别害怕!就算烧开20次也没啥事!

市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任、高级营养师尤娅利:

事实上,反复加热,对水质不会产生根本影响,只是其中的矿物质会流失较多。至于亚硝酸盐的含量,有数据显示,即使是煮沸20次的自来水,其中的亚硝酸盐含量也远远低于国家标准,并不会对人体造成危害。

健康传言 2

喝青汁能改善人体酸碱度?

【传言】:青汁既能排毒减肥,还能改善人体酸碱度。

【真相】:别信了!功效还不如吃青菜!

市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任、高级营养师尤娅利:

青汁就是大麦嫩叶,主要成分是膳食纤维,能帮助排便。总的来说,喝青汁对人体基本无害,但远没有网上传得那么神乎其神,功效还不如吃青菜!

“喝青汁能改善人体酸碱度”,没有科学依据,也不存在吃食物能改变身体酸碱度这一说法。



热线电话 66778866
扫码关注本刊微信公众号



健康传言 3

吃蛋白粉能增强免疫力?

【传言】:久坐的白领一族,普遍缺乏运动,身体抵抗力弱,吃点蛋白粉能增强免疫力,对身体好处多多。

【真相】:醒醒吧!不如吃鸡蛋有营养!

郑州大学附属洛阳中心医院检验中心主任任卫华说:

所谓的蛋白粉,是从植物蛋白中提取出来的,植物蛋白的营养,还不如鸡蛋和牛奶,所以,吃蛋白粉还不如直接吃鸡蛋、喝牛奶。

不是每个人的体内都缺蛋白质,如果一味地补,过多的蛋白质不仅不能被人体吸收,还会转化成脂肪,增加肾脏代谢的负担。

□首席记者 曾宇凌

愚人节又要来了,整蛊成为全民娱乐的方式。

当心,别被各种健康传言“愚”乐了。不信?一起来看下面这六个在办公室广为流传的健康传言,你中招了吗?

健康传言 5

用养生壶熬中药?

【传言】:养生壶风靡办公室,用它炖点红枣银耳汤,滋补又养颜,还能用来熬中药。

【真相】:别闹了!不能用金属锅底熬中药!

市第一中医院老年病科名誉主任、主任医师李清波:

养生壶并不是万能的,不宜用它来熬中药。熬中药最好用砂锅或陶瓷锅,不能用金属锅,这些金属制品的化学性质不稳定,容易在熬制的过程中与中药发生化学反应。而养生壶的底盘通常是用铁制成的,在加热过程中,会对药效产生一定的不良作用。

健康传言 6

加湿器对脸吹更保湿?

【传言】:春季空气干燥,一上班就得把加湿器打开,对着脸吹还能保湿。

【真相】:别傻了!越吹脸越干!

郑州大学附属洛阳中心医院呼吸内科副主任医师张娜莉:

春天空气干燥,加湿器确实能让呼吸道保持湿润,但是使用不当也会危害人体健康。

首先,加湿器的喷雾口不能离口鼻太近,至少要有两米,否则会让皮肤更加干燥,还可能诱发呼吸系统疾病;其次,湿度不是越大越好,人体适宜的湿度是40%至60%,过高的湿度会让呼吸系统感到不适;最后,要注意加湿器的清洁,最好使用纯净水或蒸馏水,每次使用前都换水,每周彻底消毒和清洁一次,防止细菌滋生。

健康传言 4

绿萝能防辐射?

【传言】:在办公室里,手机、电脑的辐射无处不在,养几盆绿萝能起到防辐射的作用。

【真相】:防不了!就算把绿萝挡在脸前也没用!

市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任、高级营养师尤娅利:

相信很多人都被这个谣言骗过,十个白领当中,至少有五个白领的桌前都会放几盆所谓的防辐射植物。但真相是,不管是绿萝还是仙人掌,都是不能防辐射的,充其量能起到防静电和吸附灰尘的作用。