关注

营养健康科学流言榜发布
解析10大流言真相

信了多年 竟然都是假的

多吃黑木耳可以降血压降血脂？饭后喝茶能“刮油”？胃癌都是吃出来的？吃叶酸会致癌？……

每年5月第三周是“全民营养周”。近日，中国互联网联合辟谣平台、科学辟谣、“学习强国”学习平台、中国营养学会联合发布了2024年营养健康科学流言榜，解析营养健康相关流言的真相。

流言1　多吃黑木耳能降血压降血脂
真相：该说法不科学

黑木耳确实是一种健康的食材，但认为多吃黑木耳就能降血压则言过其实。

尽管黑木耳富含膳食纤维、蛋白质、多种维生素及钙、磷、铁等元素，但光靠我们日常食用的量，是达不到降血压作用的。目前的研究认为，具有降血糖、降血脂及降低胆固醇的功效是从木耳中提取的多糖成分——木耳多糖，但得从大量木耳里提炼出一定浓度才行。

迄今为止，还没有一种食物具有明确的降血压的药理证据。如果是已经患有高血压疾病的人群，还是要根据自身情况和医生建议适量且正确地服用药物，不要擅自停药，以免引起血压剧烈波动。

流言2　痛风不能吃芦笋
真相：该说法不准确

芦笋属于中高嘌呤食物，应该少吃，不过也并非完全不能吃。

近年来的多项临床研究证明，吃富含嘌呤的蔬菜并不会增加血尿酸水平及痛风的发生率。在评价一种食物是否适合痛风患者时，仅考虑嘌呤含量是不够的。

其实，大部分蔬菜的嘌呤含量都处于“中低”和“低”的类别中。而且，蔬菜还有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和植物抗氧化物质，正常食用对痛风人群还有好处。

流言3　有胆结石的患者不能吃豆制品
真相：该说法不准确

网传“豆腐中含有钙和草酸，二者结合会形成草酸钙，从而导致结石。”在大豆中，虽然含有与结石有关的物质：嘌呤、草酸和钙，但大豆经过加工形成豆腐、豆浆等豆制品后，其中与结石有关的成分发生了变化，嘌呤和草酸被稀释。因此，有结石的患者是可以吃豆腐的，只是需要注意适量食用。

对于健康人群来说，身体对这些物质有很强的处理能力，没有必要担心吃豆腐或者豆制品引起结石。

流言4　饭后喝茶“刮刮油”
真相：饭后喝茶不能“刮油”

茶水中最主要的成分是水。水既无法分解脂肪，又无法抑制/延缓吸收，也不能促进脂肪的排除。若是在吃油腻食物前喝点茶水，或许还能通过占据胃容量来控制后续食物的摄入量，可一般喝茶刮油都是在餐后进行，自然也就不会影响食物摄入量了。

有些人可能会说，茶水和水不一样，茶水里面还有儿茶素等茶多酚、咖啡因等生物碱，以及非常少量的维生素、矿物质和氨基酸等营养素。

遗憾的是，这些物质都很难影响人体对脂肪的消化吸收和利用。有研究发现，咖啡因和绿茶提取物（如儿茶素）能促进脂肪的氧化和利用。但要注意，这个研究对象是运动员，且给他们补充的并不是茶水，而是绿茶提取物。普通人想通过喝茶达到促进脂肪氧化利用的目的，恐怕每天得数升茶水，对大多数人来说不太现实。

流言5　吃叶酸会致癌
真相：适量叶酸摄入可预防癌症，缺乏或过多摄入可能增加癌症风险

叶酸是一种水溶性维生素，富含叶酸的食物有动物肝脏、豆类、坚果类、深绿色叶类蔬菜。18岁以上成人叶酸推荐摄入量（RNI）为每天400微克膳食叶酸当量，孕妇、乳母等人群因对叶酸的需求量大幅提升，分别在成年人RNI的基础上增加200微克和150微克膳食叶酸当量。成人每天合成叶酸的可耐受最高摄入量是1000微克。对于健康成人，只要日常的摄入量低于1000微克，通常就是安全的。

流言6　胃癌都是吃出来的
真相：这种说法有些片面

不健康的饮食方式的确会增加胃癌的患病风险，但胃癌的发生通常是多种因素共同作用的结果，需要经历漫长、复杂的发展过程。其诱发因素包括遗传、环境、生活习惯、饮食、情绪、年龄、病菌感染（幽门螺旋杆菌是非常明确的胃癌高发因素）等，饮食只是其中的一个方面。所以，不能简单粗暴地说：“胃癌都是吃出来的”。

要想预防胃癌，建议首先要养成健康的生活和饮食习惯。例如：少食用腌制、烧烤、熏制的食品，戒烟、戒酒；其次，如果是幽门螺旋杆菌感染者，建议及时根除，这也可以有效地预防胃癌；另外，建议每年定期体检，如感到不适及时就医。

流言7　高血脂不能喝茶
真相：高血脂患者可以适量喝茶，茶水中几乎不含油脂，热量也很低，不会升高血脂

诸多研究表明，绿茶可以降低低密度脂蛋白胆固醇水平，所以高血脂患者可以适当喝些绿茶。

此外，需要注意的是，浓茶中咖啡因含量通常较高，过量摄入咖啡因，可能会诱发心率加速、心慌、心悸等症状，所以建议尽量喝淡茶，不要喝浓茶。

流言8　不能用热水泡柠檬
真相：热水冲泡柠檬不会造成营养过多破坏，反而会激发独有的味道

有人担心过高的水温会破坏掉柠檬中的维生素C和其他营养物质，导致柠檬水的营养价值变低。事实上，水果中维生素C的损耗受到多重因素影响，温度只是其中之一，此外还包括光照、氧气和时间等。即便在常温下，随着柠檬切片后存放时间的延长，其内的维生素C也会被逐渐氧化。

有观点认为，维生素C在酸性环境中能够有较好的耐热性，即便在60摄氏度或更高的温度下，也并不会有过高的损耗。而且，高温能迫使柠檬释放出大量的风味物质，让柠檬水果香更加浓郁，喝起来也会更酸一些。

反之，以凉水冲泡味道则更加寡淡。所以，冲泡柠檬水可以适当用热一些的水，待到凉下来之后品尝口感更佳。

流言9　初乳黄黄的不干净，不能给宝宝吃
真相：初乳不但干净，且营养丰富

黄色初乳中所含的营养成分和物质与新生儿的需求是完全契合的。

初乳除了营养，还有其他宝宝需要的物质，例如蛋白质和抗体，初乳不但干净，而且营养丰富，可以帮助新生儿获得营养外的需要和抵御疾病的所需物质。

流言10　奶水不足，多喝肉汤能催乳
真相：该说法不准确

肉汤对增加乳汁有帮助，但要适量。

奶水不足是相对的，常常是认知不够，只要可以满足宝宝的需要，量就是充足的。适当增加汤水类，对增加乳汁有帮助，肉汤中固然富含蛋白质、脂肪，但营养并不全面，肉汤不能满足哺乳的全面营养需求，过量食用可能适得其反。　□综合

痛风年轻化　防治有办法

“大脚趾起火了”“痛到就是放张纸在上面都不能忍”……这一发作起来痛感难以忍受的病症——痛风，主要由高尿酸血症引发，而高尿酸血症又被认为继高血压、高血糖、高血脂之后的“第四高”。这一病症曾多在中老年阶段发病，如今却有年轻化趋势。

就痛风症状、成因和防治办法，记者5月22日采访了西安交通大学第二附属医院风湿免疫科主任李学义教授。

何为痛风

痛风顾名思义，首先是“痛”——刀割、针扎、穿凿、咬噬样疼痛伴随关节发红、肿胀、热烫，被称为“痛者之王”。“风”则解释痛感来去如风——突然发作、痛不欲生，又会迅速好转、雁过无痕。

痛风作为炎症的一种，当单钠尿酸结晶沉积于关节，就会造成相应的关节红肿热痛。典型症状为大脚趾关节剧烈肿痛，此外，膝盖、脚腕等部位也是痛风常见发作区域。

造成痛风的主要原因是高尿酸血症，也就是血液中尿酸含量过高。正常饮食下，非同日2次检测空腹血尿酸>420μmol/L，即可诊断为高尿酸血症。需要注意的是，高尿酸血症和痛风并不完全等同，高尿酸血症患者出现关节症状时才叫痛风，而绝大多数痛风患者都是高尿酸血症者（极少数痛风患者尿酸不高）。

李学义教授称，由于痛风急性期和间歇期交替出现，反复发作会让痛风呈现慢性化过程。慢性痛风可能导致痛风石形成，也就是尿酸结晶的永久性沉积——附于骨头、藏于皮下，让关节肿胀变形，疼痛难言。他补充，尿酸在肾脏沉积还可能引发“痛风肾”，累及血管导致动脉粥样硬化、心梗、卒中等心脑血管疾病。

所以，痛风并不是不痛就行了，更要警惕其他脏器的损伤。

是如何引发的

受激素影响，痛风中年男性多发，男女比约为15:1。近年来，受高脂、高糖饮食结构、摄入过剩、运动减少、体重增加等因素影响，痛风越来越呈现年轻化趋势。

据《2021中国高尿酸及痛风趋势白皮书》数据，目前我国高尿酸血症的总体患病率为13.3%，患病人数约为1.77亿，其中18-35岁的年轻患者占比近60%。

李学义教授解释，年轻人患痛风和生活习惯有关。许多人认为尿酸高是吃多了高嘌呤食物，只要忌口海鲜就能高枕无忧。实际上，食物中外源性尿酸只占20%左右，而约80%尿酸由机体代谢产生，基因、肥胖、疾病及不良生活方式等，均可导致尿酸代谢出现问题。

酒是容易被忽视的致病因子之一，很多人看到它嘌呤低就放心饮用。酒精对尿酸的影响和嘌呤高低没有关系，它可以通过代谢干扰尿酸浓度从而诱发痛风发作。

还有一些痛风患者没有饮酒、吃海鲜的习惯，但不喝白开水、果汁不离口——殊不知果糖也是造成痛风的“隐形杀手”。虽然市面上饮料的嘌呤含量很低，但都含有丰富果糖。果糖分解时会直接产生尿酸，增加内源性尿酸来源。同时，果糖又会抑制肾脏对尿酸的排泄，二者结合，让体内尿酸浓度倍增。

此外，睡眠不足、生活中不爱运动也都可能造成高尿酸，继而增加痛风的发病概率。

需防治结合

临床针对痛风发作有专门的药物镇痛和消肿。而为了抑制尿酸升高，治“本”而不是治“标”，还需要在日常生活中防微杜渐——控制饮食、适当运动、减轻体重。

“痛风的治疗需要医患共同努力，患者的自我管理在治疗中发挥重要作用。”李学义教授表示。

具体来说，建议低脂、低糖、低嘌呤饮食，每日饮水2000毫升以上，多摄入新鲜蔬菜、水果、全麦、脱脂奶、坚果。同时，啤酒和白酒更容易诱发痛风发作，需减少摄入，红酒风险相对较低；减少猪、牛、羊等红肉摄入；海鲜不是全部不能吃，避免吃壳、蚌类海鲜、动物内脏及高脂鱼类（鲅鱼、鳕鱼、凤尾鱼），海蜇、海参嘌呤含量低可适当食用，而富含不饱和脂肪酸的深海鱼油有利于控制尿酸。

此外，年轻人饮食“风尚”中的含糖饮料和各种流行的果汁、果茶等需特别留意。生活中应当适量运动，减少肥胖。

李学义教授提醒，饮食控制不能代替药物，需要在医生指导下制定个体化治疗方案。维持尿酸于目标值，做到急痛慢治，才能避免痛风发作、脏器受损和并发症。

□见习记者　刘妍言

带状疱疹需积极治疗

带状疱疹俗称“缠腰火丹”“串腰龙”“缠腰龙”，是水痘-带状疱疹病毒在体内再激活所引起的感染性皮肤病。有数据表明，90%以上的成人体内都潜伏有水痘-带状疱疹病毒，大约1/3的人在一生中会患带状疱疹。

带状疱疹和水痘的“元凶”都是水痘-带状疱疹病毒，只是在不同时期，表现为不同的疾病。儿童时期，感染水痘-带状疱疹病毒后，通常会患水痘。水痘痊愈后，病毒依然会潜伏在体内。当然，也有些人感染后并不出现水痘，只是隐性感染，甚至根本不知道体内已经有了水痘-带状疱疹病毒。在高龄、免疫力低下、外伤、劳累等因素的刺激下，体内潜伏的水痘-带状疱疹病毒可能会被再次“激活”，引发带状疱疹。

年龄是带状疱疹最重要的诱发因素。50岁以上为易发人群，年龄越大越容易患病，病情也更严重。即使身体健康的人群，50岁后患带状疱疹的风险仍会陡然增加。据统计，我国50岁以上人群每年新发带状疱疹约156万例。

带状疱疹的主要症状如下：早期患者可能出现轻度乏力、低热、食欲不振等全身症状，患处皮肤有灼热感或神经痛。典型皮损表现为沿皮肤单侧分布的成簇性水疱伴疼痛，患处先出现潮红斑，很快出现粟粒至黄豆大小丘疹，呈簇状分布，继而变为水疱，疱壁发亮，疱液澄清，外周绕以红晕。严重时可能出现大疱、血疱、坏疽等表现。皮损沿某一周围神经区域呈带状排列，多发生在身体的一侧，一般不超过正中线。疼痛为带状疱疹的主要症状，带状疱疹后神经痛是其最常见的并发症。带状疱疹相关性疼痛可以表现为3种形式：持续性单一疼痛，表现为烧灼痛或刀割样痛；放射性、撕裂性疼痛；触发性疼痛，表现为异常性疼痛（即轻触引起疼痛）和痛觉敏感（轻度刺激导致剧烈性疼痛）。老年、体弱患者疼痛较为剧烈。

除了皮损、疼痛等典型症状外，带状疱疹还有特殊的临床类型，如眼带状疱疹、耳带状疱疹等。

带状疱疹是自限性疾病，有些抵抗力强的患者2—3周后会自愈。尽管如此，患带状疱疹仍需要及时就医、积极治疗，治疗目的是防止带状疱疹后神经痛，一般是给予足够疗程的抗病毒、营养神经及镇痛药物治疗。如果带状疱疹好了之后，还感觉痛且疼痛时间超过3个月，就可以被定义为带状疱疹后神经痛。因此，带状疱疹不可怕，可怕的是带状疱疹后神经痛。

目前，带状疱疹后神经痛的治疗主要包括药物治疗和微创介入治疗。药物治疗是镇痛的基础，微创介入与药物联合应用可有效缓解带状疱疹后神经痛，减少镇痛药物用量，减少不良反应，提高患者生活质量。

带状疱疹并非“一次中招，终身免疫”的疾病。曾经得过带状疱疹的人，在痊愈后同样有可能复发。目前，带状疱疹后神经痛的治疗效果有限，接种疫苗是最有效的预防带状疱疹及带状疱疹后神经痛的手段。　□齐海梅

吃饺子蘸醋好处多

吃饺子时，醋是很多人必不可少的调料。从健康角度来说，吃饺子蘸醋的确有不少好处。

降低血糖反应。饺子看似有荤有素，但实际升糖速度很快。一方面，饺子皮往往是用精白面粉做的，煮熟后淀粉充分糊化，质地柔软，非常容易消化，再加上大家往往是趁热吃，因此很容易导致血糖迅速上升。另一方面，一些饺子馅料里肥肉较多，搅拌时还会加油，过多脂肪会降低胰岛素敏感性，并且跟完整的蔬菜相比，剁碎的蔬菜控糖效果大打折扣。研究表明，醋可以延缓胃排空速度，促进血液中葡萄糖的消耗。醋还能抑制淀粉酶活性，降低碳水化合物的消化速率，延缓小肠对葡萄糖的吸收。此外，热腾腾的饺子放到醋汁里蘸一下，可以降低入口温度，不但有助控血糖，还能保护食道。

增食欲、解油腻。粮食发酵变成醋的过程中，产生了大量鲜味和香味物质，因此吃饺子蘸醋可以促进唾液分泌、增加食欲，非常适合味觉退化的老人以及食欲不佳的消瘦人群。醋还能去腥解腻，有助缓解吃肉馅饺子带来的油腻感。

有助控盐。适量的酸味能使咸味变得更加明显，因此，吃饺子时蘸醋可以增加对食盐的感知，这样在包饺子时就可以少放一点盐，对高血压等需要控盐的人来说格外有益。此外，醋和饺子一起吃，还可以促进饺子中钙、铁、锌等营养素的吸收利用。

醋的种类很多，以下几种特别适合跟饺子搭配。一是陈醋。陈醋是以高粱为主要原料陈酿而成，浓烈芳香，虽酸度高，但没有刺激感，特别适合跟肉馅饺子搭配，比如猪肉韭菜饺子、牛肉大葱饺子等。

二是香醋。香醋是以糯米为主要原料陈酿而成，酸而不涩、香而微甜，相比陈醋，口味更为柔甜、清爽，特别适合跟带有腥味的水产馅饺子一起吃，比如鲅鱼饺子、虾肉饺子等。

三是米醋。米醋是以大米为主要原料酿制而成，酸味柔和、清香爽口，和黄瓜鸡蛋、白菜香菇等素馅的饺子更为般配。此外，市场上还有专门的饺子醋，是在普通醋的基础上，添加大蒜、生姜等香辛料制成的。大家也可以自制，比如用陈醋配上蒜泥、生姜、酱油、辣椒等，调出自己想要的口味。

需要提醒的是，过多醋酸可能会腐蚀牙齿，损伤食道，加重消化道疾病，因此，吃醋要适“度”和适量。一般来说，总酸度在6%左右的醋，每次吃30毫升比较适宜。有牙齿敏感、咽喉不适、胃溃疡、胃酸过多等问题的人群，尽量不吃或少吃醋，以免加重不适。　□刘萍萍

半夜腿抽筋　可不止缺钙那么简单

“医生，我补钙了，怎么夜里还会腿抽筋？”经常能听到患者类似的疑问。其实，腿抽筋的原因不只是缺钙。今天，就来为大家盘点一下导致腿抽筋的意想不到的原因，并跟大家分享几个缓解抽筋的小妙招儿。

抽筋的原因不止一个

腿抽筋，大家非常熟悉，医学上又称为痛性肌痉挛，经常发生在夜间，表现为突然的不自主肌肉收缩，最常累及小腿、足部和大腿，可引起疼痛，甚至影响睡眠。

腿抽筋一般持续数秒至数十秒，只要用力伸展抽筋的肌肉就可以缓解。但抽筋缓解后，疼痛时间却可能持续很长，甚至有人2至3天后这种不适感才逐渐消退。常见的腿抽筋的原因有以下几个：

肌肉疲劳　白天腿部运动量过大，肌肉疲劳，夜间肌肉紧张状态未得到缓解，同时过度运动导致无氧代谢、乳酸堆积，刺激神经引起夜间腿抽筋。

严重缺钙　青少年生长期、孕妇或是老年人都容易缺钙，会引起夜间腿抽筋，甚至手足抽搐。

寒冷刺激　晚上睡觉腿部着凉，会引起肌肉突然收缩抽筋，就像游泳刚下到冷水池里引起腿部抽筋一样。

身体结构异常　扁平足、膝反屈和过度活动综合征等结构异常者容易发生腿抽筋。这类患者常有家族史。

体液失衡　出汗过多而未补足盐或血液透析时液体丢失、低钾血症等，都会导致腿抽筋。

低镁血症　孕妇腿抽筋，除了缺钙以外，还可能是血清镁水平较低所致。

疾病因素　神经系统疾病常伴腿部痛性痉挛，如帕金森病、神经根病及运动神经元病等。代谢紊乱包括糖尿病、低血糖、酒精中毒、甲状腺功能减退及代谢性肌病等也会引起腿抽筋。

药物原因　使用利尿剂如螺内酯、氢氯噻嗪，苯二氮卓类睡眠药如艾司唑仑，β受体阻滞剂如美托洛尔、阿替洛尔，以及多奈哌齐等很多药都有可能引起腿抽筋。

三招儿快速缓解腿抽筋

最容易发生抽筋的腿部肌肉主要是腓肠肌和沿足底的肌肉。如果突然腿抽筋了，不要紧张，下面的这些方法可快速缓解：

拉伸　坐下，把抽筋的腿伸直，躯干前屈，用手扳住脚掌，慢慢向自己身体方向牵拉，直至痉挛缓解。如果不方便坐下，我们只需使劲上跷脚大拇指，绷直小腿，也可快速缓解抽筋。这个方法特别适合腓肠肌痉挛。

按摩　按摩、揉搓或轻扣痉挛的肌肉，可缓解腿抽筋。

热敷　用热毛巾或热水、电热毯等，敷在痉挛的肌肉上，配合按摩可缓解腿抽筋。

避开夜间腿抽筋的“坑”

避免过度劳累　避免过度劳累，尤其是腿部的突然运动过猛或持续运动时间过久。

避免腿部受凉　夜间睡眠盖舒适保暖的被子，床尾处的被子要宽松。白天着衣也要注意腿部保暖。

注意补钙　饮食上多食含钙的食物，如豆类、奶类、蛋黄、骨头、深绿色蔬菜、花生、海带、紫菜等。平时多晒太阳、适当运动。

穿舒服的鞋子　扁平足等身体结构问题导致的腿抽筋，应该更注重鞋子的选择。

监测血镁　补钙的同时，也应该注意监测血镁。血清镁低于0.75mmol/L就有腿抽筋的风险。

睡前泡脚或拉伸下肢　泡脚有利于足部、下肢的保暖，拉伸运动可以第一时间预防抽筋。

注意疾病和药物的影响　排除疾病和药物诱因，有明确液体和电解质紊乱的患者应接受专业的治疗。

一般情况下，通过以上预防措施，夜间腿抽筋都可得到缓解或减少发生。如果是频繁的、自身难以纠正的腿抽筋，请及时到医院诊治。　□吴玉芙