

# 脱去这些谣言的“科普”外衣!

网上与健康相关的消息层出不穷,但真假“科普”让人难以分辨。它们或是流传于朋友圈的“温馨提示”,或是出自专业期刊的“研究成果”,本文将对5月这些假科普真谣言逐一盘点,帮您找到真相。

## 喝牛奶致癌?

**真相** 无可靠科学依据,牛奶奶仍是健康食品

“牛奶以及奶制品致癌”的说法一直在民间流传甚广,日前一篇名为《中国成年人乳制品摄入量与癌症风险相关》的论文,似乎让这一说法有了“科学”佐证。

这项研究针对50万中国人进行了长达11年的跟踪调查。相关研究数据显示,乳制品摄入与癌症发病风险呈显著性正相关——经常食用乳制品的人癌症总体发病风险较高。与此同时,上述研究数据也指出了喝牛奶对健康的益处,比如促进生长发育等。

“国内外学术界一直有关于‘牛奶是否致癌’的研究,研究者们普遍认为喝牛奶给人体带来的益处是主要的。截至目前,关于牛奶致癌的说法,没有可靠科学依据,而饮用它的益处却很明确。”天津人民医院肿瘤诊治中心主任王华庆教授表示,因此在世界多数国家的营养膳食指南中,牛奶及奶制品依旧作为优质食品被推荐给公众。

王华庆认为,健康饮食的关键在于均衡膳食。“简单来说就是‘花’着吃,大家最好每天要吃够12种以上的食物,每周要吃够25种。我们不要妖魔化某一类食物,或者神化某一类食物。在我国的膳食结构中,居民的钙摄入量普遍不足,因此《中国居民膳食指南(2022)》推荐每天摄入300毫升

至500毫升牛奶或相应的奶制品。”他补充道。

## 金针菇含甲醛?

**真相** 刺鼻气味由金针菇自身产生

金针菇是广受欢迎的菇类产品,不过近日朋友圈却传出诸如“它有异味、含甲醛,菜贩子自己从不吃”之类的“科普”文章。文章称,菜市场中常见的金针菇含有甲醛,不仅伤肝肾还会致癌。

对此,天津农学院教授班立桐介绍,有的市民在拆开金针菇包装袋时可能会闻到刺鼻的气味,这并非是由于其中添加了甲醛,而是在运输过程中温度出现变化,导致金针菇由有氧呼吸转而进行无氧呼吸,进而产生了一些挥发性的醛类气体。

有网友表示,给金针菇加甲醛是为了漂白。对此,班立桐介绍,金针菇原来的确是黄色的,之所以变白了,并不是用甲醛进行漂白的结果。“如今,市场上多数的金针菇都是源自日本的新品种。日本研究人员在黄色金针菇中发现了基因突变的白色金针菇,而后将其保留下来进行培育。白色金针菇不仅色泽好,而且生长速度快、整齐度高。”他表示。

## 咀嚼能力强不易患痴呆?

**真相** 过度解读,二者无因果关系

近期微博上的一条热搜引起了人们的广泛关注。这条微博称,一项研究指出,凭咀嚼

能力可以预测患阿尔茨海默病的风险,咀嚼能力越强的人大脑越年轻,患阿尔茨海默病的风险就越低。

虽然咀嚼能力和阿尔茨海默病二者看起来风马牛不相及,但是似乎有人真找到了“嚼嚼更健康”的依据。2012年,《美国老年病杂志》曾发表过一项研究。该研究对瑞典的557名77岁及以上的老人进行了调查,研究结果发现,在有多颗牙齿脱落和难以咀嚼硬质食物的人群中,出现认知障碍的几率明显更高。

“上述研究只是一个流行病学的研究,只能表明咀嚼能力和阿尔茨海默病之间具有相关性,但尚不能说明两者是否存在因果关系,其机制还需科学研究进一步验证。”天津市环湖医院神经内科主任医师周玉颖表示,目前医学界尚未明确阿尔茨海默病的确切病因,但是有一些危险因素已经确认。年龄增长是阿尔茨海默病最大的致病因素,患病风险会随年龄增加逐年升高。

“与其仅靠锻炼咀嚼肌预防阿尔茨海默病,倒不如从整个生活方式入手。”周玉颖表示,首先健康的饮食,可以控制血压、血脂、血糖。其次,运动对预防阿尔茨海默病有很大帮助,例如走路、跑步、手部运动等。此外,丰富的生活内容和社交圈子可以有效刺激大脑皮层,预防阿尔茨海默病。

(《科技日报》5.26,文/陈曦)

## ■发现

### 拥抱助女性缓解压力

面临压力时,来自伴侣的拥抱会对你的心态产生什么影响?一项新的研究表明,拥抱有助于女性缓解压力。遗憾的是,对于男性来说,这种影响并没有那么强大。

美国有线电视新闻网5月23日报道,发表在学术期刊《公共科学图书馆:综合》上的一项研究表明,与没有拥抱爱人的女性相比,76名女性与爱人拥抱后,其皮质醇(一种压力激素)分泌量明显减少。荷兰神经科学研究所研究员帕克海瑟表示:“皮质醇会影响回忆,这会使人们在面对压力时更加困难。而与伴侣的接触会让人释放一种叫做催产素的神经递质,它被称为‘爱情荷尔蒙’,可以降低皮质醇水平,从而缓冲压力。”

然而,研究结果显示,与女性相比,拥抱对于男性的效果尚不明显。帕克海瑟认为,这也许是受社会因素影响,拥抱对于许多男性来说是一种尴尬的行为,此外也可能与男性和女性生理上的触觉感受器不同有关,“我们没有在男性身上发现这种效果,并不意味着它不存在。”他补充道。同时,专家还提醒,人们对拥抱的反应存在个体差异,最好是在考虑到接受者感受的情况下提供拥抱。

(《环球时报》5.25,文/张颖颖)

## ■健康新知

### 觉得自己老了的人更易出现健康状况

一项新的研究显示,那些相信自己的身体和思想会随着年龄增长而衰退的人,可能正在创造一个自我实现的预言。

研究发现,对衰老持悲观态度的老人,在压力大的日子里比压力小的日子里,往往会出现更多的身体症状。相比之下,对“黄金岁月”持更多正面看法的人,在感到压力的日子里报告的健康问题更少。

发表在最近出版的《老年学B系列期刊:心理科学》上的这项研究称,人们已经知道,压力和身体健康之间有很强的关系。当人们感到压力过大时,可能会吃得不好,不锻炼,并出现高血压和心脏病风险增加等长期后果。不过,这项新的研究结果表明,对衰老持乐观态度可以缓冲日常压力对身体造成的影响。

美国俄勒冈州立大学的研究人员对105名年龄介于52~88岁之间的俄勒冈人进行了研究。在100多天的时间里,这些参与者每天都要完成压力水平和一系列身体症状的调查,比如疲劳、疼痛、气短和胃部不适。

一开始,参与者要完成一份关于对衰老态度的标准问卷。调查询问他们是否同意这样的说法,“随着年龄的增长,你的作用越来越小。”

研究结果显示,平均而言,当人们感受到的压力高于他们的个人常态时,他们倾向于报告更多的身体症状。不过,这种联系取决于人们对衰老的态度是积极还是消极:如果是持消极态度,高压力的日子就会带来更多的身体症状。但对于那些对衰老持更积极态度的人来说,情况就不同了。

研究人员认为,无论有意识还是无意识,人们在一生中都会“内化”来自媒体和生活中的其他人的信息。如果你的父母或祖父母随着年龄的增长仍然保持乐观和活力,那么你对衰老的看法可能与那些年长的亲戚被健康问题困扰或抱怨衰老的人不同。

方留民 译

## 减压迎高考

5月23日,河南省焦作市温县一中高三学生在操场上做减压游戏。高考临近,该校组织高三学生开展形式多样的集体减压活动,让学生们通过趣味游戏放松心情,释放压力,迎接高考。

新华社发(徐宏星 摄)

