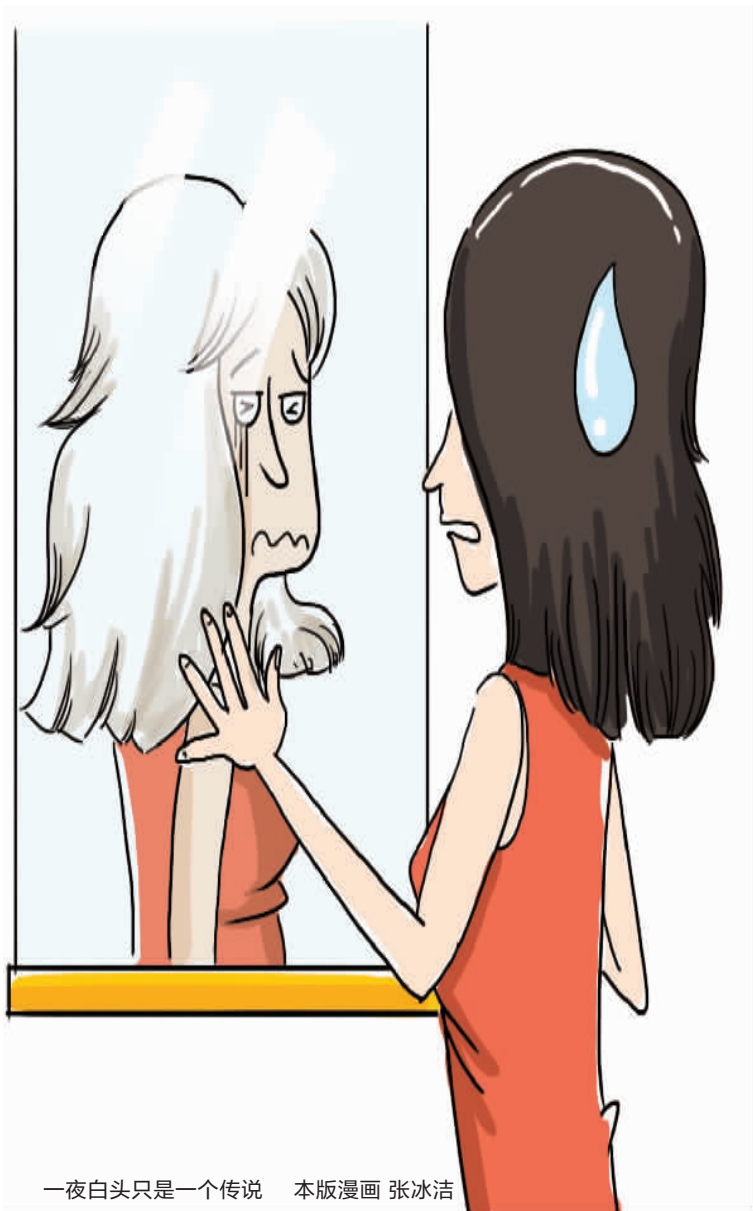


日常生活中,人人都有一些关于健康的“金科玉律”,有人胆固醇高,就从此坚决不吃鸡蛋;有的妈妈总是对小孩说,天气冷了多穿点,不然会感冒,可是穿得暖暖的,门窗关得紧紧的,还是感冒了;有人觉得感冒时,身体弱,所以要多吃点高蛋白食物补充营养……生活中,我们常常有一些健康秘诀,可是科学家的研究发现这些说法很多都是捕风捉影的谣言,不但对健康无利,有时还适得其反。究竟这些健康谣言都是怎么欺骗我们的,且听专家分解。

□现代快报记者 唐蕾

# “白发魔女”真能一夜白头?



一夜白头只是一个传说 本版漫画 张冰洁

## 遭受突然打击会一夜白头?

**专家解读:**焦虑、抑郁的确可能导致白发,但不至于那么多  
**提醒:**对白头发特别关注,反而刺激白发生长

说到一夜白头,我们最先想起的会是梁羽生的武侠小说《白发魔女传》。其实一夜白头,不仅在小说中会出现,现实生活中,我们也常常看到类似报道。无形的精神压力真的能在我们身体上显出如此巨大的力量吗?

南京鼓楼医院心理科主治医师杨海龙告诉记者,人们常说身心一体是完全有道理的,生理上的变化会引起心理的一系列反应,同样长期焦虑、抑郁的情绪也会影响到内分泌代谢,导致身体发生各种变化,包括色素的变化,短时间内压力积聚,头发变白是完全有可能的。

“目前在小鼠身上进行的一些实验,已经证实了当小鼠处于抑郁状态时,它的免疫系统会发生一系列变化,甚至出现胃溃疡等症状。同样人类也有这样的问题,压力大会使身体发生很多变化。当然这是个循序渐进的过程,如果说只是一夜,即便遭受突然性的打击,强度也不至于让人一夜白头。”

“大量的实验已经证明了心理和身体之间是循环往复的关系,有些人对白头发特别关注,造成了较大的心理压力,这些压力又会对身体产生影响,刺激新的白头发长出来,形成一个恶性循环。”杨海龙指

出,在平常的工作中,经常遇到一些病人有头痛、胃肠道不舒服的现象,但是检查后并没有发现任何器质性的病变,结果证实正是精神压力大在作祟。

“我常常和病人打比方,我们的身体和心理就像两个水桶,里面装着等量的水,当心理朝一边倾斜时,身体就要负荷较多的压力。所以,一定要注意调节。”杨海龙说。

就这个问题,鼓楼医院皮肤科副主任医师包军也提出了自己的看法:“这种一夜白头的说法几乎不可能成立。头发色素在毛囊的时候就已经进入头发,不可能一夜之间将头发色素的颜色全部改变。黑色素的合成是酶促的过程,当酶的功能下降、消失时,黑色素的合成就会减弱,易生白头发。这和激素、紫外线、内分泌协调等都息息相关。”

老人们经常说,白头发拔一根长十根,所以轻易别拔白发。那么这种说法有根据吗?

包军告诉记者,每个人大约有10万根头发,正常人每天掉发少于100根,在掉发的同时,也会在同样位置继续长出一根新发,不可能出现“拔一根长十根的现象”。不过拔白发的习惯并不好,这样会伤害发根,可能引起毛囊炎。

## 冷冻加工的果蔬营养会流失?

**专家解读:**采摘果蔬后第一时间进行冷冻处理,能保存维生素

**提醒:**高温干燥果蔬对维生素C破坏大

我们一般认为,水果、蔬菜要吃新鲜的,这样营养价值更高。近年来冷冻果蔬行业悄然兴起,冷冻果蔬的消费开始增加,很多人拿到已经冷冻了几天甚至几周的果蔬,觉得尽管外表变化不大,但因储存时间太久,认为营养早已丢失。真是这样吗?

东南大学公共卫生学院营养与食品卫生系孙桂菊教授告诉记者,大部分人认为食品进行冷冻加工会破坏果蔬的维生素含量,其实研究证明适当加工具有保存维生素的作用,果蔬并不是想象中越“新鲜”越好。如果能够在采摘果蔬后第一时间进行冷冻处理,就能够很好地保存维生素。例如维生素C在绿叶蔬菜采收后2小时损失约5%~18%,10小时后这种损失可增加至38%~66%。如果第一时间冷冻加工后,果蔬的营养价值远比放置在自然环境中要高得多。

孙桂菊给记者提供的一份资料显示,同样的芒果经过高温干燥和真空冷冻干燥两种处理方式后,高温处理的芒果干制品香味较淡,并且褐变严重,表面暗淡无光,虽内部柔软但表面有硬化现象;真空冷冻后的芒果干则香味浓郁、保持了芒果原有的风味,色泽与鲜果基本一致,表面也无硬化现象。高温干燥后,维C的保留率仅为29.01%,而真空冷冻干燥对维C的保护很好,保留率为81.02%;高温处理的芒果蛋白质保留率为65.39%,而冷冻干燥后的芒果蛋白质保留率为80.77%。

可见,果蔬经过高温处理后,果蔬的营养成分破坏较大,营养价值降低,但是如果采用冷冻处理就会大大降低营养素的损失。



果蔬其实并非吃“新鲜”的最好,采摘后第一时间冷冻反而更能保存维生素



穿得多不代表不会感冒

## 感冒是天气冷导致的?

**专家解读:**病毒性感冒和天气冷无关,封闭环境易传染  
**提醒:**感冒时少摄入蛋白质,吃点粥可能好得更快

冬天时,妈妈总喜欢和我们唠叨:“多穿点,小心感冒。”以至于潜意识中,我们一直认为感冒是因为天气太冷而导致的。但是有时明明已经很保暖了,门窗也关得紧紧的,却还是感冒了。

科学家指出寒冷并不意味着它会伤害你的免疫系统,除非天气极为寒冷,以致身体防御能力遭到了破坏——并且这只会发生在体温过低的情况。气温低些和身体的温度没有关系,因此天冷和感冒没有关系。

“感冒的原因不同,因此不能这么一概而论。但是,冬天门窗封闭起来,空气不流通,如果有人已经感染了病毒性感冒,在这种环境下,病毒迅速传播给其他健康的人,一屋子的人很快可能就都感冒了,和你穿得多少没有关系。而非病毒性感冒就另当别论了,天气寒冷,细菌易于成活、繁殖,而冷热相交时,人的抵抗力又会变得比较差,因此在这种环境下,也很容易感冒。”南京鼓楼医院呼吸科主任医师肖永龙指出。

很多人认为感冒时,免疫力下降,身体比较虚弱,应该吃些有营养的食物,于是吃了很多高蛋白高热量的食物。“其实,感冒时我们不建议吃高蛋白的食物,因为这时人的身体比较弱,胃肠功能下降,消化功能的负担就会加重,所以这时最好吃些清淡的,像热粥之类的,远离难以消化的奶制品。”

感冒虽然不是什么大病,却往往伴随着头晕、鼻塞、咳嗽等症状,带来很多困扰。很多人一感冒就立刻吃药,希望赶快好起来,“其实,感冒是有周期的,一般一周左右,不可能立刻就恢复。”至于感冒到底要不要吃药,肖永龙认为要因人而异,如果是身体素质比较好,无基础病的人,一般不主张吃药,但是那些总好不了的人,就要警惕了,可能是并发症激发细菌感染,特别是一些肺气肿、糖尿病病人一旦感冒了,可能都要比较长的时间才能恢复。此时硬扛,后果可能会变得严重,这时就需要诊疗吃药。

肖永龙还告诉记者,其实偶尔发烧有时也是好事,因为发烧时,就是免疫系统工作的时候,发烧能支持免疫系统抵抗病毒,并使温度敏感型病毒和细菌不能在人体内顺利进行复制。如果几年都不发烧,就好像身体里光排兵布阵不打仗,免疫系统始终没有操练的机会。

## 胆固醇高的人不能吃鸡蛋?

**专家解读:**吃高胆固醇食物和胆固醇高没有必然联系

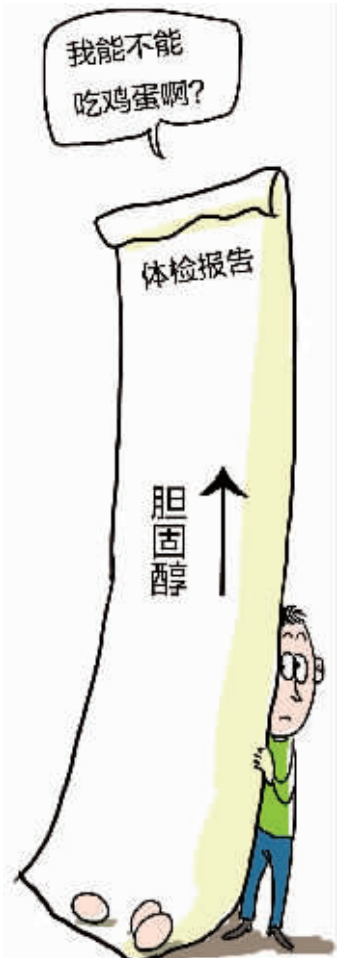
**提醒:**适当控制饮食、少吃油腻还是必须的

生活中,很多胆固醇高的人都会严格控制饮食,像鸡蛋这种高胆固醇的食物就被置之不理了。而新的研究发现,鸡蛋除了能给我们提供优质蛋白质、维A和维D外,吃了也不一定增加人体内的胆固醇。这究竟是怎么回事?

波士顿内科医生伯曼为400多名体重超重的警察拟定了一种减肥食谱,其中包括要他们每天吃几个鸡蛋。8年后,这400多名警察中并没有发现有人血液中胆固醇含量增高,也没有发生过一起心脏病病例。高胆固醇的鸡蛋到底会不会使我们血液中的胆固醇含量增高?

其实鸡蛋中的食物胆固醇和你血液中的胆固醇没有必然联系,“并不是我们食用了胆固醇高的食物,血液中的胆固醇就一定会增加,任何慢性病都不像传染病,它是多病因的,和你个人的身体素质、遗传、职业、生活习惯都有联系。所以从营养上来说,我们不主张吃鸡蛋只吃蛋白,不吃胆固醇含量高的蛋黄。但是饮食中我们还是要适当地控制,少吃油腻。”孙桂菊指出。

科学家发现,人们只知道吃鸡蛋能升高胆固醇,却不知道鸡蛋其实还含有能清除血管壁上胆固醇的成分——卵磷脂,卵磷脂是一种强有力的乳化剂,能使血液中的胆固醇和脂肪颗粒变得极细小,并保持悬浮状态。这样就能阻止胆固醇和脂肪颗粒在血管壁上沉积,防止动脉粥样硬化。另外蛋黄中维生素A、锌、维生素B2、维生素B6等含量丰富。所以只要适量,鸡蛋是极健康的食物,对于成年人而言,一天一个鸡蛋是必要的,同时也是安全的。



并不是食用了胆固醇高的食物,血液中的胆固醇就一定会增加