

频繁洗头会致脱发？ 伤口须用酒精消毒？

国家卫健委科普五大健康谣言

“喝有水垢的水易得肾结石”“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”……这些说法是真是假？如何科学判定真假？国家卫生健康委近日通过官方渠道，针对多个常见误区，邀请国家健康科普专家库成员进行科普。

误区一

喝有水垢的水容易得肾结石

水垢，是水里的钙离子、镁离子与碳酸氢盐在加热过程中反应生成的碳酸钙和氢氧化镁沉淀。

水中的矿物质含量越高，水的硬度越大，即常说的“硬水”。国际上通常用碳酸钙的含量来衡量水的硬度，单位是毫克每升(mg/L)，当水的硬度高于200mg/L时，烧水时易产生水垢。水垢进入人体后，部分可被分解，未被分解的成分也能通过代谢排出体外。

北京大学第一医院肾脏内科副主任、主任医师周福德提示，对于健康人群，饮用硬水并不会直接导致肾结石。若饮水量不足，尿液浓缩反而会增加泌尿系统结石的风险。

误区二

频繁洗头会导致脱发

有人习惯每天洗头发，尤其是在炎炎夏日，那么频繁洗头会导致头发脱落吗？

武汉大学人民医院皮肤科教授雷铁池表示，勤洗头并不会导致脱发。相反，保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至关重要。

据介绍，对于正常人来说，头发的脱落主要是由于毛囊进入休止期后的自然脱落，而不是因为频繁洗头。病理状态下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营养状态和某些药物的副作用等。与这些因素相比，洗头的影响微乎其微。

适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂、灰尘和脱落的死亡细胞，有助于保持头皮健康。

误区三

伤口必须用酒精才能彻底消毒

当出现外伤时，很多人习惯用酒精消毒伤口，甚至认为“伤口越疼，消毒就越彻底”，其实这是一个误区。

北京大学人民医院急诊外科主任医师王传林表示，医用酒精适用于无破损的皮肤消毒，比如手术前的术区消毒、日常生活中的手消毒等。对于伤口的消毒，建议选择不含酒精的医用碘伏消毒液，其优点是对创面刺激性小、杀菌效率高。

专家提示，医用酒精确实是非常好的消毒剂，有效消毒浓度为75%，低了高了都会严重影响消毒效果。但是，医用酒精也是“敌我不分”的消毒

液，不仅会杀灭伤口里的病原微生物，还会破坏伤口处的健康组织细胞，进而影响伤口愈合，甚至导致瘢痕形成。

误区四

抗过敏药易使人产生依赖 能不用就不用

北京儿童医院过敏反应科主任医师向莉表示，使用抗过敏药并不会产生依赖。

据介绍，过敏时出现的鼻子痒、打喷嚏、皮疹风团等症状，主要与一种叫“组胺”的炎症物质有关。组胺需与H1受体结合，才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类抗过敏药的作用原理，正是阻断两者的结合，从而减轻过敏症状。这类药物既不会导致生理或精神依赖，停药后也无戒断反应。若停药后过敏症状反复，很可能是因为过敏尚未得到有效控制。

专家提示，合理使用抗过敏药是控制过敏症状、预防并发症的重要手段。盲目担心药物依赖而拒绝规范用药，甚至擅自停药，可能会加重病情。

误区五

动物油比植物油更容易让人发胖

海南省人民医院临床营养科主任医师黎艺表示，某一种食物会不会让人发胖，主要看其能量的含量。同等重量的动物油与植物油所含能量几乎一致，因此，在摄入量相同的前提下，两者导致人发胖的“能力”并无本质差异，并不存在哪种油“更容易让人发胖”的说法。

一方面，动物油如猪油、牛油等，因其独特的化学和物理特性，如饱和脂肪酸含量高、香气浓郁等，在烹饪中更易赋予食物醇厚的风味，让人食欲大增，不自觉过量进食。而“吃得”才是导致能量过剩、诱发肥胖的关键因素。

另一方面，很多人误以为植物油不会让人发胖，因此在使用时不注意控制用量。实际上，过度摄入植物油，同样会因能量蓄积引发肥胖。

新华社记者
李恒 董瑞丰

每天吃1个火龙果 身体会有什么变化

最近几年，我国居民对火龙果的需求量持续增长。火龙果属于热带水果的一种，不仅味道好，长得也漂亮，吃起来还很方便。如此受欢迎的火龙果，如果每天都吃1个，对身体会有啥影响呢？

火龙果有什么营养价值

火龙果属于仙人掌科的植物，也叫红龙果、仙蜜果、吉祥果，营养丰富。

膳食纤维

红心火龙果和白心火龙果的膳食纤维含量平均值分别为2.77克/100克、3.14克/100克，比苹果、橘子、橙子、桃子等都要高。特别是火龙果里面的小黑籽，是膳食纤维的主要贡献者。

摄入膳食纤维可增强饱腹感、促进胃肠蠕动、预防便秘，对肠道健康十分有益。想要预防便秘的小伙伴，可以多吃点火龙果。

矿物质镁

火龙果的镁含量较高，为30毫克/100克，是苹果镁含量的近8倍。吃一个火龙果(400克左右)就能摄入120毫克镁，可满足一般人群每天镁需求量的36%。

黄酮类化合物

火龙果的果皮和果肉都含有黄酮类化合物，含量分别为8.33毫克/100克和7.21毫克/100克。常见蔬菜的总黄酮含量只有2至14毫克/100克，常见水果只有3至36毫克/100克，火龙果的黄酮类化合物含量算还不错的。

花青素和甜菜红素

除去火龙果的果皮，花青素和甜菜红素主要存在于红心火龙果的果肉中，含量占优势的为甜菜红素，其

含量是花青素的好几倍。

糖类

火龙果中含有葡萄糖、果糖、低聚糖等糖类，红心火龙果的含糖量比白心火龙果的更高一些，所以也更甜。除此之外，火龙果中还含有少量的维生素C、B族维生素、维生素E、钾、钙、铁等营养。

为何它会成为“通便神器”

火龙果是大家眼中的“通便神器”，之所以能获得这样的称号，主要归功于它丰富的膳食纤维和含有的低聚糖成分。

我国对一般成年人的膳食纤维推荐摄入量为25至30克/天，如果每天吃200克的白心火龙果，就能摄入约6克的膳食纤维，占到了膳食纤维每天最低推荐量的24%，比吃200克香蕉更有效果。火龙果中的低聚糖属于水溶性膳食纤维的一种，在肠道里会吸收水分，促进胃肠蠕动，也能促进肠道有益菌的增殖，对预防便秘有帮助。

经常吃火龙果的小伙伴会发现，如果一次性吃了太多的红心火龙果，会出现红色尿液或者红色粪便。这主要是受火龙果中甜菜红素的影响，毕竟它是一种安全的天然着色剂，且着色力还很好。当一次性摄入较多的甜菜红素，身体吸收不了时，多余的就会随着尿液和粪便排出体外，把尿液和粪便染成了红色。这属于正常现象。

糖尿病患者要少吃

人们习惯用口感来判断水果的含糖量，这可不对。火龙果吃起来口感并不是很甜，特别是白心火龙果，但它的含糖量并不低。葡萄糖是火龙果中含量最高的可溶性糖，接近可溶性糖总量的70%，其次是果糖，最低的是蔗糖。之所以吃着不甜，是因为在这3种糖分中，甜度最大的是果糖，其次是蔗糖，而葡萄的甜度是最低的。

最关键的是，相比果糖和蔗糖，葡萄糖进入血液的速度更快，对血糖的影响更大，血糖生成指数最高。

因此，对于需要控制血糖的人来说，还是要少吃为好，尤其是糖尿病患者。如果想吃，每天不超过100克，同时搭配几颗坚果，这样有利于平稳血糖。

据科普中国微信公众号



图片来自网络