

# 如皋科普

总策划：张 勇 策划：黄存华、秦永忠、陈洪波



科普中国

如皋微科普

## 避免胆固醇升高，就得多吃素？

# 最新“科学”流言榜发布，你中招了吗？



### “避免胆固醇升高，就得多吃素”

胆固醇过高会增加疾病风险，因此要少吃鱼肉蛋奶，多吃素。

**真相解读：**血浆胆固醇水平与三餐中胆固醇的摄入量不是一回事。首先，人体对胆固醇水平有一套调节机制。人体内的胆固醇通常来自两个渠道，即食物的

消化吸收和体内的生物合成。研究发现，即便从食物中摄入了大量胆固醇，仍有约60%的血浆胆固醇来自体内的生物合成（人体每天合成内源性胆固醇1000~2000毫克，远高于食物中的胆固醇摄入量），有些高血脂患者在相当长的时间内完全不摄入胆固醇，血浆胆固醇浓度也只能下降10%~25%。可见食用素食可能也会出现血胆固醇水平升高。因此，血浆胆固醇浓度过高时，不能单纯只限制胆固醇的摄入，而且完全不吃含胆固醇的食物会导致营养缺乏，反而容易造成蛋白质和所需脂肪酸缺乏等问题。

醇，血浆胆固醇浓度也只能下降10%~25%。可见食用素食可能也会出现血胆固醇水平升高。因此，血浆胆固醇浓度过高时，不能单纯只限制胆固醇的摄入，而且完全不吃含胆固醇的食物会导致营养缺乏，反而容易造成蛋白质和所需脂肪酸缺乏等问题。



### “布鲁菌病聚集性感染严重，牛羊肉不能吃了”

时隔近一年，兰州兽医研究所布鲁菌抗体阳性事件再次引发关注。截至2020年9月14日，甘肃省疾控中心复核确认阳性3245人，感染规模超出预想，牛羊肉不能吃了。

**真相解读：**只要做好防范措施，我们可以积极有效地防控布鲁菌病传播。布鲁菌病（俗称布病）是由布

杆菌引起的一种变态反应性人畜共患传染病，主要感染动物，如牛、羊、猪、狗、骆驼、鹿等。生活中，布鲁菌主要通过体表皮肤黏膜、消化道、呼吸道侵入机体。对于普通家庭而言，应做到饭前洗手，不饮生水；通过正规渠道购买食物，不食用生的和半熟的肉类，做到生熟分开，避免交

叉污染；日常食用熟的家畜肉类；食用经过消毒处理后奶制品。对于农村家庭来说，应定期对家畜圈消毒，不使用自用容器喂养家畜，儿童不要与家畜幼崽玩耍；家中有从事饲养、放牧、兽医或布鲁菌病相关工作的人员，在工作中应做好个人防护，避免将有害病菌带回家中。



### “防蓝光眼镜有必要戴”

大家去买眼镜时都被推荐过“防蓝光眼镜”，不管是给孩子买还是自己买，这种眼镜好像都成了必选。戴了它对眼睛好，甚至还能预防近视。

**真相解读：**防蓝光眼镜不是必需品。首先，由于部分防蓝光眼镜

底色偏黄，对于正处在生长发育期的儿童，可能会影响其视觉发育，因此不建议日常戴防蓝光眼镜。其次，防蓝光不等于防近视。目前还没有蓝光导致近视的直接证据，因此不必过分担忧所谓的“蓝光危害”。此外，成人也不需要额外的防

蓝光措施。如果出现视疲劳等症状，为保护眼睛，可以采取减少连续用眼时间、减少睡前使用电子产品、避免在背景光线较差的环境下玩手机和看书、每隔20分钟远眺以休息眼睛的措施，这些都能很好地保护眼睛。



### “调和油不好”

很多人一看“调和”字眼就觉得调配的肯定不好。不光是油，总会觉得人工调配的东西都不好。

**真相解读：**从设计初衷来看，调和油是一种很好的油，可以经过科学配比提高油的营养价

值和使用性能。调和油是将几种油按照一定的比例调配制成的油脂，油脂中不同的脂肪酸会使油脂的性能不同。食用油是能量和脂肪酸的重要来源，一般来说，食用油中含有的饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸

（即必需脂肪酸）比值为<1: >1: 1较合适。为了获得丰富的脂肪酸，中国膳食指南建议经常更换食用油的种类，这时调和油就是一种比较好的选择了。购买调和油时只要看清配料成分，选择正规渠道购买即可放心食用。



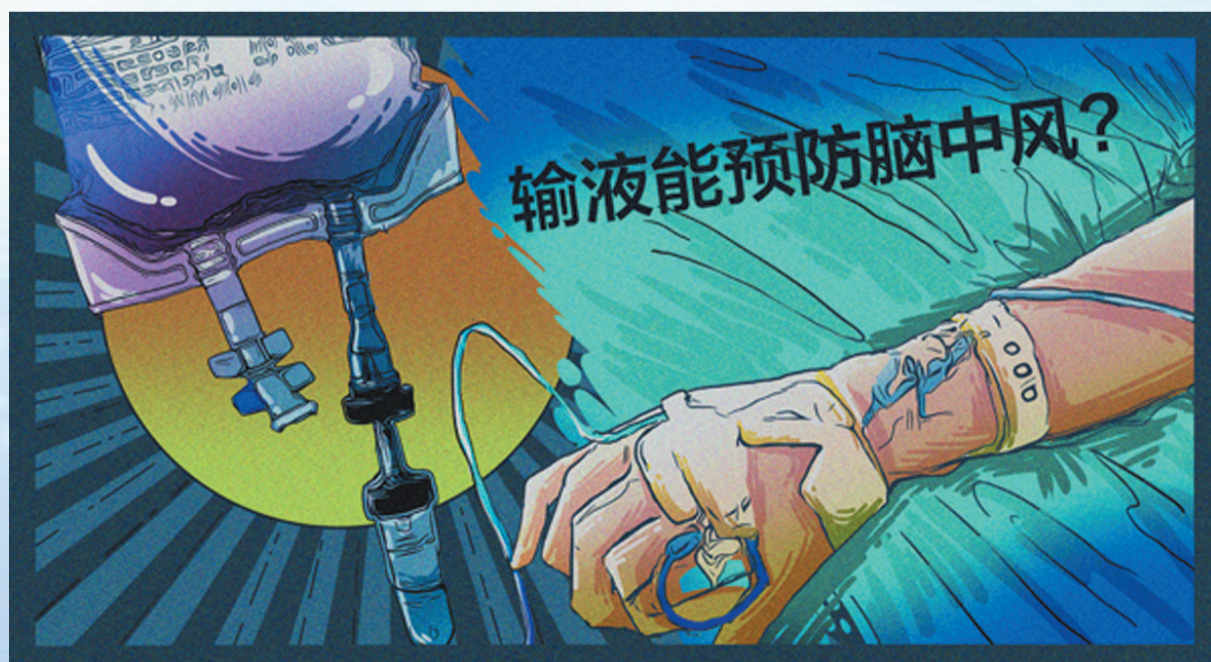
### “非油炸”更健康

油炸食品犹如“洪水猛兽”。我们经常看到商家强调“非油炸食品”，因为非油炸食品很健康，可以放心食用。

**真相解读：**“非油炸”不一定健康，关键要看配料和工艺。首

先，非油炸不等于无油，很多非油炸食物添加的食用油并不少。其次，非油炸不等于低脂肪，以方便面来说，油炸和非油炸相比，脂肪含量可以相差1倍多，但对于薯片而言，非油炸和油炸

的脂肪含量相差不多。另外，非油炸不等于加热的温度低，非油炸的工艺如果温度高、时间长，依然存在营养破坏的。因此不能因为“非油炸”就敞开了吃。



### “输液能预防脑卒中”

季节交替时输液可以通血管，很多中老年人一入冬就组队去医院输液，说是可以预防心脑血管病和脑卒中。

**真相解读：**这种观点是错误的。脑卒中，俗称脑中风，即急性脑血管病，包括缺血性脑血管病（脑梗死和

短暂性脑缺血发作）及脑出血。预防缺血性脑血管病，首先要控制造成脑卒中的危险因素（高血压、糖尿病、高血脂症等疾病，以及吸烟、饮酒、肥胖、不运动等不良生活方式），降低罹患脑卒中的风险；其次，应定期进行脑血管筛查，通过超声明确是否存在

颈部血管、脑部血管狭窄，心电图明确是否存在心房颤动等情况。输液药物往往是具有活血功效的中成药，对控制血管狭窄及血栓形成并无效果，而且输液作用也很短暂，因此预防脑卒中，主要还是依靠良好生活习惯及口服预防药物。

（据科普中国网）