

科学 照“谣”镜

流言：天冷降温会“冻出”关节炎。

真相：这是一种常见误区。关节炎是一类疾病的统称，包括骨关节炎、类风湿关节炎、痛风性关节炎等，其中最为常见的是骨关节炎。骨关节炎，是一种膝关节的退行性疾病，其主要由关节软骨的退化引起，年龄增长、肥胖、过度使用关节、遗传因素等是其主要发病原因，寒冷本身并不导致关节炎。但需要区分的是，寒冷会刺激已有问题的关节，导致肌肉收缩、血流减缓，从而引发疼痛和僵硬感。

流言：沙棘原浆能治百病。

真相：这种说法完全没有科学依据。沙棘原浆，是指以沙棘鲜果加工而成，未经稀释、浓缩及调配的沙棘汁。其营养价值与沙棘鲜果相当，含有丰富的维生素C、类胡萝卜素、黄酮类物质、原花青素等成分，此外维生素E、钙、镁、锌、硒等营养成分含量也较为丰富。但营养丰富不等于可以治疗疾病，更别提治百病。

首先，不存在任何一种食材能治百病。不同的病，病因不同，治疗上应该根据具体病情和病因，以及医生的诊断对症治疗，不能盲目依赖某一种食材。

其次，沙棘原浆虽然含有丰富的营养成分，但它的含糖量也不低。沙棘鲜果的含糖量约10%，打成原浆后含糖量会更高。而且沙棘原浆口感相当酸涩，很多商家都会建议搭配蜂蜜一起喝，含糖量进一步升高，稍不注意就会摄入超标，反而可能影响饮食健康。

最后，健康的饮食应该注重均衡摄入、营养全面。沙棘原浆虽然含有丰富的营养成分，但并不能满足人体所有的营养需求。在饮食选择上应该注重均衡和多样化，遵循科学的饮食原则。

流言：鸡蛋吃多了会高胆固醇、高血脂。

真相：这是一种常见误区。正常健康人不用过于担心鸡蛋吃多了会导致高胆固醇。

首先，日常饮食中影响血脂水平的两个主要危害因素是饱和脂肪酸和反式脂肪酸。鸡蛋中虽含有一定量的脂肪，但饱和脂肪的含量并不高，且含有对调节血脂水平有利的卵磷脂。

其次，对于鸡蛋中较高的胆固醇含量不用过于担心。这是因为人体内的胆固醇70%左右都来自自身合成，食物摄入的胆固醇只占很少一部分。而且，正常人体对于胆固醇水平有着相对智能的调节机制，一旦摄入胆固醇增加，则体内合成的胆固醇会适当减少。也就是说，即便鸡蛋的胆固醇含量高，只要人体血脂代谢能力正常，吃下去的这点胆固醇，并不会影响血脂。

此外，一项大型研究表明，每天吃1颗鸡蛋，有助于降低心血管疾病发病和死亡的风险。另一项研究也表明，每天摄入3个以内的鸡蛋，有利于降低健康年轻人低密度脂蛋白（坏胆固醇）水平，对血脂健康有益。

来源：科学辟谣平台

编辑 / 杨颖容

新疆科普 | 33