



1

煮米饭时加勺油和加勺醋，
真能降低升糖速度吗？

答：这种说法存在误导，实际效果微乎其微。加油虽理论上有点控糖可能，但会大幅增加热量，易导致体重上升、胰岛素抵抗加剧；醋需大量添加才可能起效，而煮饭高温会让醋酸挥发，且过量加醋会严重影响风味。真正有效的控糖方法是主食粗细搭配、饮食种类丰富及调整进食顺序，靠一勺油或醋无法达到控糖目的。

2

过敏性鼻炎会随年龄增长而
自愈？

答：并非所有患者都会随年龄增长自愈。过敏性鼻炎由遗传与环境共同作用引发，部分儿童、青少年时期症状较重的患者，可能随免疫系统成熟、生活环境变化等使症状好转。但也有部分人症状会持续或加重，成年后环境因素、生活压力、空气污染等可能诱发症状，有家族遗传过敏史者更易长期受影响。此外，过敏性鼻炎可能关联哮喘等疾病，还可能影响听力、视力或改变面容，需做好过敏原管理并规范治疗。

3

可以将胶囊里面的药粉溶在
水里给孩子服用吗？

答：不建议这样做。胶囊不仅是方便吞服的容器，还能提升药物稳定性、掩盖不良气味、减少消化道刺激，如肠溶胶囊等部分胶囊还能保护药物不被胃酸破坏，确保其在肠道溶解吸收。拆开胶囊会破坏这些作用，导致药效下降或增加副作用风险。同时，儿童并非成人“缩小版”，未经医生指导将成人胶囊药粉减量给孩子服用，可能危害孩子健康。

来源：科学辟谣平台

编辑 / 努尔夏提·阿布都热西提