



健康与否从来取决于你的饮食方式

方便面、麻辣烫、汉堡……每次提起这些爱吃的食物，爸妈的吐槽总能精准上线：“没营养的垃圾食品！”“不卫生，赶紧少吃点！”“全是防腐剂，吃了没好处！”但其实，这些被爸妈“贴标签”的食物，真的被错怪太久了！事实是这样吗？听西安交通大学第一附属医院营养科营养师宋戈为大家解释。

方便面通常被大众认为是“垃圾食品”，但这个标签其实过于绝对化。更准确的描述应该是一种“营养不均衡的方便食品”，如果作为主食长期大量食用，会对健康产生负面影响。但偶尔应急食用，并注意搭配，方便面并非“洪水猛兽”。

认为方便是垃圾食品，无非两点理由：一是含大量防腐剂，二是高油高热量、营养素少。但事实上，市售绝大多数方便面无需添加大量防腐剂，面饼防腐主要靠

工艺而非添加剂。

油炸面饼：面饼是经过高温油炸的，这一步不光把面条炸得熟透，还能脱去绝大部分水分——细菌、霉菌这些微生物没水可活不了，这才是面饼防腐的关键。

非油炸面饼：通过热风烘干技术，也能将面饼的水分含量降到极低的水平，从而达到长时间保存的目的。

粉包：调料粉包由盐、糖、味精、香辛料等粉末制成，这些成分本身水分含量极低，盐和糖甚至在高浓度时还有吸湿和抑制微生物的作用，也不需要防腐剂。

所以，“方便面防腐剂含量高”是一个不准确的说法。它的长久保存主要依赖于脱水和真空密封的物理防腐方式，而不是大量化学防腐剂。

来看看方便面的营养短板。面饼主要以精制小麦粉为原料，其中油炸款的脂肪含量约15%-20%。无论是油炸还是非油炸款式，其提供的碳水化合物均属于快速升糖类型，且普遍缺乏膳食纤维与B族维生素。小麦蛋白是植物蛋白，氨基酸不全不算优质蛋白，一包方便面的蛋白量根本不够一餐。更关键的是钠超标——一包钠含量2000-3000毫克，而《中国居民膳食指

南(2022)》建议成人每日钠摄入量不超过2000毫克，吃一包就可能超标。

如果你偶尔想吃一包方便面，可以让它“垃圾食品”变成一顿“还算合格的应急餐”——调料包只放一半或三分之一来控制钠，不喝或少喝汤(大部分盐都在汤里)；购买时认准“非油炸”款式，能大幅降低脂肪摄入；吃的时候给面饼做“豪华改造”，加个鸡蛋、几片瘦肉、鸡胸肉、豆腐或虾仁补充优质蛋白，再搭配大量绿叶蔬菜、菌菇、西红柿等，既能补膳食纤维又能补维生素，健康又美味。

说麻辣烫是垃圾食品其实有点冤，麻辣烫有成为“健康餐”的潜力，麻辣烫的底层逻辑其实是“水煮菜”，这是一种非常健康的烹饪方式，能最大程度保留食材的营养，避免因高温油炸产生有害物质。

它称得上健康，核心有两点：一是食材可自主搭配，蔬菜、优质蛋白、杂粮主食按需选择，实现营养均衡；二是以“煮”为主要烹饪方式，低脂少油、保留水溶性维生素，还能自己控制调料咸淡与油量。

说它是“隐形垃圾食品”？主要原因在于——汤底藏着高钠高脂“炸弹”，盐、酱料加一堆，喝一碗可能就超每日钠摄入量上限，

麻辣款的红油、骨汤白汤的隐藏油脂更是热量“刺客”；芝麻酱、香油这些蘸料，几大勺就让热量狂飙；再选上丸子、烤肠这些深加工食材，添加剂、钠大部分都超标，营养价值低还埋下不少健康隐患。

如果你想享受一碗健康又美味的麻辣烫，请遵循以下原则——

汤底优先选择清汤、番茄汤、菌菇汤，避免高油高辣的红油汤、牛油汤，从源头减少脂肪摄入。食材遵循以下营养模式：多吃蔬菜补充维生素与膳食纤维，选天然优质蛋白(豆腐、鸡蛋、瘦牛肉等)保障营养供给，再来些杂粮主食(玉米、山药等)替代精制碳水，降低升糖负荷。

减少深加工食品与高油高盐蘸料摄入，最关键的是避免喝汤，汤中聚集了大量钠、油脂和嘌呤，不喝汤可规避绝大部分健康风险。

看完这些内容，是不是对“垃圾食品”有了全新认知？其实生活中很多食品都被负面传言和刻板印象贴了标签，但健康营养从来不是家常菜的专属。只要选正规厂家、正规渠道的产品，再做好合理搭配、均衡营养，那些被误解的“垃圾食品”，也能吃得健康又安心。
据中国科普网

锯棕榈是防脱“明星产品”吗



脱发，已经成为不少人的“头等大事”。主打“锯棕榈”成分的生发产品，最近又频频出现在很多人的购物清单上。那么，锯棕榈真的能防脱发吗？

二氢睾酮是导致脱发的“元凶”之一

“目前，没有正式的科学证实锯棕榈对防脱发确实有效，或是能起到预防作用。”上海市东方医院(北院)皮肤科主任徐楠一语道破关键。她解释，锯棕榈其实是一种棕榈科植物的提取物，大多产自北美洲等温暖地区，从它的果实和叶片里提取的成分，常被认为有抗炎、抑菌和抗氧化的作用。

锯棕榈被传能防脱发的原理，主要是靠抑制“5 α -还原酶”的活性，减少我们体内的睾酮转化成二氢睾酮(DHT)——DHT正是导致雄激素性脱发的“元凶”之一。

从植物本身来看，锯棕榈是美国东南

部特有的低生长棕榈树，最高能长到3-5米，树冠上垂着像扇子似的刺状叶子，结出的浆果呈椭圆形。在自然界，锯棕榈是野生动物的筑巢材料、保护层，也是它们的食物。

并非每个人都适合长期服用

徐楠特别提醒，现在市面上很多锯棕榈产品，顶多算“保健品”，有的甚至连正规的保健品批号都没有。效果到底怎么样还说不准，安全性更得打个问号。就算它来源于植物，也不是所有人都能长期吃——可能刺激肠胃，让人恶心、腹胀、拉肚子；还会给肝脏增加代谢负担，尤其是本身肝功能就不好的人，这些潜在风险不能忽视。

所以，锯棕榈能不能防脱发，目前还没有科学实锤；长期服用要警惕副作用。与其盲目跟风“囤货”，不如冷静下来好好想想，理性选择更靠谱。

综合方案防脱发

头发毕竟是自己的，值得更稳妥地呵护。专家建议大家试试综合干预，从这三方面入手：

一是调整饮食。平时多吃点优质蛋白，比如鱼肉、豆制品；再补充锌、铁等微量元素，像牡蛎、菠菜都不错；B族维生素也要适量摄入，都对头发健康有益。

二是管好作息。每天尽量睡够7小时，少熬夜，养成规律的作息习惯，别让熬夜“熬走”了头发。

三是做好头皮护理。洗头时水温别太高，以38℃左右最合适；烫染一年最多2次；有条件的话，可以每6个月做一次头皮检测，及时了解头皮状况。

脱发从来不是单一原因导致的，而是生活方式、环境压力、护理习惯共同作用的结果。想护理好头发，得从多方面一起努力。
据《科普时报》

何为发现即中晚期的“儿童癌症之王”？

一则“9岁男孩患儿童癌症之王”的消息近日登上微博热搜，令人痛心。神经母细胞瘤为何获此“凶名”？又为何一经发现就已是中晚期？

首都医科大学附属北京儿童医院肿瘤内科主任医师赵文解释，这种肿瘤多发于5岁以下儿童，其中高危组神经母细胞瘤恶性程度极高、侵袭性极强，且易复发、预后差。它属于罕见病，致死人数占我国所有儿童肿瘤总死亡数的15%，被冠以“儿童癌症之王”的称号。

“神经母细胞瘤起源于交感神经系统细胞，极易早期转移。”赵文介绍这种肿瘤的发病机制。在原发性肿瘤还很小时，肿瘤细胞就可能通过血液或淋巴系统扩散到身体其他部位。最常见的转移部位包括骨骼、肝脏、皮肤等。很多患儿正是因为转移灶出现症状才发现患病，但此时疾病已经进入晚期。此外，患儿多为1-2岁幼儿，无法清晰表达“我肚子里有个东西疼”或“我骨头深处在疼”，只能通过哭闹、烦躁等来表现不适，让家长更容易忽视病情。

“神经母细胞瘤的早期症状因原发部位、转移范围等不同而表现多样，其中较为常见的症状有持续发热、腹痛、异常包块等。”赵文补充说。

赵文特别建议家长，日常需多关注孩子身体变化，若出现一周以上持续发热且抗生素治疗无效、体重下降或生长停滞、腹部、颈部、四肢出现隆起或包块、“熊猫眼”(眶周淤斑)等异常情况，应及时就医筛查。
据中国科普网



当心“坏胆固醇”破坏血管

近日，我国学者在《美国心脏病学会杂志》在线发表的一项研究显示，2010年—2020年间，我国因“坏胆固醇”升高导致的年龄标化死亡率(按照某一标准人口的年龄结构计算的死亡率)上升了34.41%。这一数据直观反映出“坏胆固醇”对国民健康的威胁正持续加剧。

什么是“坏胆固醇”

对于“坏胆固醇”的含义，江苏徐州医科大学第二附属医院内分泌科主任樊宽鲁给出了通俗解读：“它其实就是低密度脂蛋白胆固醇。之所以被称为‘坏胆固醇’，是因为它一旦超标，就会像水管里的水垢一样，逐渐沉积在血管壁上形成硬化斑块。这些斑块会慢慢堵死血管，进而引发心梗、脑梗等严重问题。”

“坏胆固醇”从哪来

樊宽鲁介绍，“坏胆固醇”的来源大致分为自身合成和外部摄入两类。“首先肝脏会自身合成，这也是‘坏胆固醇’的主要来源；其次是吃进去的。比如常吃肥肉、动物内脏、油炸食品，或者过量摄入蛋黄、奶油等，都会让‘坏胆固醇’增多。”除此之外，久坐、熬夜、抽烟、喝酒等不良生活习惯，以及肥胖、糖尿病、肾病等基础疾病，也会导致“坏胆固醇”指标飙升。

如何降“坏胆固醇”

对于日常应如何有效降低“坏胆固醇”，樊宽鲁结合临床经验，提供了几种实用方法：

首先注意科学饮食。多吃燕麦、芹菜

等含膳食纤维的食物，烹饪时尽量用橄榄油、菜籽油等植物油替代动物油，每周食用2次深海鱼。

其次要坚持运动。可以每天快走或慢跑30分钟，确保每周累计完成150分钟中等强度运动。

此外，控制体重也很关键。樊宽鲁表示，超重人群，尤其是腹型肥胖者，往往只需减重几斤，就能明显降低“坏胆固醇”。

他还提醒，吸烟会直接损伤血管内皮，酗酒会扰乱肝脏代谢，这些习惯需尽早戒除。

除了改善生活习惯，定期监测同样重要。樊宽鲁建议40岁以上人群，每年查一次血脂，若发现指标超标，切勿盲目硬扛，应及时就医，遵医嘱用药调理。
据《科普时报》