

三个时间吃甜食不长胖、香蕉将于2050年消失……

# 秋风送爽，这些谣言却在“顶风作案”

科技日报9月25日报道 秋分至，夜渐长。天气转凉时，来点暖胃又暖心的甜品再好不过了。这不，最近又多了一个吃甜品的好由头，网传一天有三个最佳时间吃甜食不长胖，早上、餐后和运动后，瞅准时间段，甜品是不是真的就能一直吃一直爽？

日前，我国脱发人群超2.5亿，面对“秃”如其来的困扰，植发真能一劳永逸吗？电子烟能帮助人们戒烟？针对公众关注的热点话题，我们请相关专家还原真相。

## 谣言一

### 三个时间吃甜食不长胖

人类的味蕾天生对甜味存有偏好，对各种集美貌和内涵于一身的甜食几乎没有抵抗力。情感与理智总是在较量，想吃甜食的渴望总是被营养和健康所浇灭。

最近，有消息称，早上、餐后和运动后吃甜食不长胖，理由是：早晨身体代谢最旺盛，燃脂力最高，进食最能抑制诱发身体饥饿、刺激食欲的饥饿素；运动后2小时内吃甜食最不容易胖，肌肉的胰岛素能有效将糖分子引导至肌肉内储存，糖分不会堆积到其他细胞，脂肪自然不容易囤积体内。

摆事实、讲依据，事实果真如此吗？“目前大多数研究结果都认为，高热量的甜品无论放在哪个时段吃，只要吃下去了都算热量摄入，胖不胖和摄入总热量紧密相关，和哪个时间段摄入关系并不大。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅澄清说，不存在什么最佳时机能让甜食入肚而不留下任何痕迹，甜食中的糖进入身体后，只有把它消耗掉才不会变成脂肪。

“不过，确实有另类的研究结果，以色列科研人员发现，早晨人体新陈代谢率最高，食用甜食不仅不容易变胖，还能增加满足感，控制对甜食的欲望，帮助减重。”朱毅告诉科技日报记者，但同样的控制变量下，一个早晨吃甜食的，可能是比其他时段吃甜食的略好，就减肥效果而言，肯定不如高度自制力、尽量哪个时段都不吃的。

在朱毅看来，要保持良好的身材，关键是自律，要控制甜食总量，纠结哪个时段吃并不重要。另外，多项流行病学研究发现，糖精、安赛蜜、阿斯巴甜、纽甜、三氯蔗糖、甜蜜素等人工代糖甜品，即使热量不高，但会破坏肠道微生态，反而增加人们肥胖的风险。

## 谣言二

### 香蕉将于2050年消失

一说到多少年后有些东西会消失，人们心中总会泛起一丝失落。继30年后再也吃不到巧克力之后，最近，媒体又带来了一则坏消息：英国埃克塞特大学研究人员进行了一项研究，称因全球变暖，到2050年香



资料图片

蕉或将完全消失。

“该消息并不属实，网传‘到2050年香蕉或将完全消失’的说法，很有可能是翻译有问题，转发媒体不求证原始论文，以讹传讹造成的错误信息传播。”朱毅解释说，《自然气候变化》杂志刊载的原文意思是，气候曾经是香蕉增产的要素，香蕉产量曾受益于气候变化，但以后气候带来的益处将要消失了，即香蕉“逐年增产”的情况即将结束，而不是香蕉“本尊”要消失了。

那么，气候变暖会导致香蕉产量降低吗？香蕉理想生长温度在27℃左右，不同国家有所不同。云南省农科院热带亚热带经济作物研究所俞艳春研究员表示，气候变暖导致香蕉产量降低是不可能的，因为随着温度增加，温带地区与亚热带地区的过渡地带也能增加香蕉的种植面积，最终保持产量稳定。

## 谣言三

### 电子烟能帮助戒烟

吸烟有害健康，成为深入人心的常识。许多人享受抽烟时吞云吐雾的感觉，但又担心身体健康。近两年，标榜具有戒烟效果的电子烟火了起来。电子烟是不是能在不危害身体的情况下帮助人们戒烟呢？

据悉，电子烟是一种新型烟草，也称为“电子尼古丁传送系统”。新型烟草制品的特点是不需要燃烧，只提供尼古丁，没有焦油。事实上，导致烟瘾的主要成分是尼古丁，电子烟中的尼古丁也一样让人吸烟上瘾，常识告诉我们，电子烟只是一种烟民自我安慰的体现，并无戒烟功效。

中国疾控中心控烟办公室相关负责人表示，传统烟草里面所含的有害物质有200多种，烟草在燃烧的过程中会把这些有害物质释放出来。尽管加热不燃烧的电子烟在一定程度上减少了有害物质的释放，但还是会释放出有害物质，同样会危害人体健康。有些电子烟里还含有亚硝酸胺，这也是一种致癌物质。商家宣传的抽电子烟无害，甚至可以帮助戒烟的说法，没有任何科学依据。

中国环境行为法学会特聘专家、高级工程师张志刚认为，电子烟

戒烟的所谓原理，在于通过替代传统香烟，用电子烟替代吸烟习惯，达到戒烟目标。但是，导致吸烟上瘾的从来不是一种习惯，而是烟草中尼古丁发生的作用。所以，单单靠替代习惯，根本不能减少烟瘾。不仅如此，人们还会因为电子烟尼古丁等成分含量低而不加节制，最终增加香烟的复吸风险。

无独有偶，当地时间18日，印度政府宣布，考虑到电子烟对民众健康，尤其是对青少年健康的影响，将颁布法令全面禁止电子烟，吸食者将被判处最高监禁一年。

## 谣言四

### 植发可以“一劳永逸”

最近，“我国脱发人群超2.5亿”的话题登上微博热搜榜，引发公众热议。平均每6人中就有1人被“秃”如其来的“头顶大事”所困扰。面对遍地存生的植发机构，不少人会问，拯救日渐退后的发际线，植发一次就能解决问题吗？

“如果是病理性脱发，我们一般建议患者先将原发疾病控制，并将受区部位毛发生长的微环境改善至正常水平之后，再进行植发。”中国医科大学航空总医院皮肤科主任刘永生说，毛囊就像种子，把种子撒下去，如果土壤不行，想长出好“庄稼”，也难。

值得一提的是，植发只是改变了毛囊的生长部位。如果脱发的根本原因没有解决，如疾病尚未调理好、仍保持熬夜、作息不规律等不良生活作息，植发之后，还是有可能导致脱发。专家也提醒，植发属于医疗美容的范畴，有植发需求者应到正规的医疗机构，请具有相应执业资质的医师“操刀”。

首都医科大学附属北京友谊医院医学美容中心副主任医师陈凤超指出，在“种子”“土壤”以及生活方式等“气候环境”都良好的情况下，植发的“成活率”一般在90%以上，4—5天之后便可与周围皮肤组织长在一起。术后护理也相对简单，4天之后可轻搓洗头，一周以后便可正常洗头。但辛辣、易过敏食物尽量避免摄入。

## 长三角异地就医 门诊费用直接结算 系统全面联通

新华社合肥9月25日电（记者 鲍晓菁）今后，长三角居民使用本地医保卡，就能在沪苏浙皖任何一个地级市符合条件的定点医院享受门诊直接结算——记者25日从长三角地区异地就医门诊费用直接结算工作阶段总结会获悉，长三角异地就医门诊费用直接结算系统全面联通，这标志着长三角地区居民将享受更加便捷的就医流程。

上海、江苏、浙江、安徽三省一市的医保局局长在会上共同启动了联通仪式。记者了解到，2018年9月，长三角地区开通8个医保一体化试点统筹区，在试点统筹区内试验长三角异地就医门诊直接结算。2019年试点范围不断扩大，在试点一周年之际，上海市医疗机构和苏浙皖三省所有设区市（地级市）均已实现全覆盖。目前长三角地区全部41个城市实现医保“一卡通”，覆盖三省一市3500多家医疗机构。

此外，长三角异地就医门诊费用直接结算进一步提升了服务便利性。

## 海关： 公众出境旅行 要做好防护措施

新华社北京9月25日电（记者 刘红霞）海关提醒，国庆临近，公众出境旅行要做好防护措施。

海关总署卫生检疫司副司长宋悦谦介绍，当前多个国家和地区存在传染病疫情。非洲部分地区主要流行埃博拉病毒病、鼠疫、霍乱和黄热病等；亚洲部分地区主要流行中东呼吸综合征、登革热、流行性腮腺炎等；美洲和欧洲部分地区主要流行登革热和麻疹等。

他表示，境外虽然存在一定的传染病疫情，广大旅客也不必过度担心，要做好旅行健康攻略。

海关总署提醒广大出境游客，旅行前，可及时向当地海关部门及其国际旅行卫生保健中心咨询了解目的地国家或地区的传染病疫情流行情况，提前掌握疫情防控信息，备足个人防护用品和卫生用品，必要时应接种相关疫苗。旅行期间，应做好个人防护。