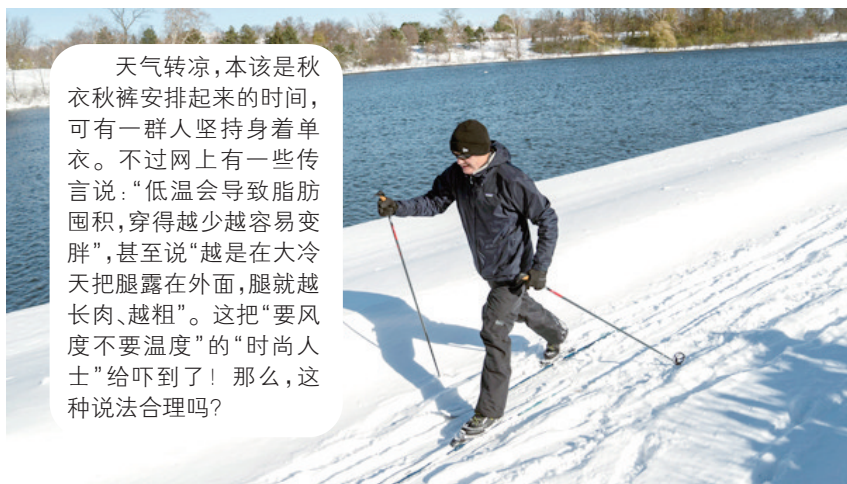


天冷穿得越少越容易变胖？

虽然这是谣言，但寒冷还是会对骨关节产生刺激引起不适



天气转凉，本该是秋衣秋裤安排起来的时间，可有一群人坚持身着单衣。不过网上有一些传言说：“低温会导致脂肪囤积，穿得越少越容易变胖”，甚至说“越是在大冷天把腿露在外面，腿就越长肉、越粗”。这把“要风度不要温度”的“时尚人士”给吓到了！那么，这种说法合理吗？

美国纽约州暴雪过后，一名男子“全副武装”在湖边滑雪。新华社发

低温环境里 脂肪代谢未必减慢

低温环境下，身体代谢率增高。为了抵御皮肤温度的丢失，身体会加速新陈代谢率，提升能量供应，最主要的来源是消耗糖分，释放更多的能量。

当然，在长期处于寒冷状态下，且能量供应充足时确实也会促进脂肪合成。但是，这并不代表分解速度就会下降，当身体运动量较大，或者需要大量脂肪，而糖类分解供能无法满足需求时，脂肪同样也会分解供能，被称之为

“脂肪动员”。所以说，冬季寒冷状态下脂肪代谢未必减慢。

脂肪选择在哪里落脚 跟冷热无关而是看运动量

脂肪在体内分布是有规律可循的，一般来说，最易沉积脂肪的地方，多是活动量少的地方，比如男性肚子最易养成“啤酒肚”，而女性的臀部和胸部则脂肪沉积最多。

当然，还有一个地方脂肪沉积更隐匿，那就是内脏脂肪，比如肝和肠系膜的脂肪量更多。如果按照谣言所说的

“脂肪很智能，哪里冷去哪里”，那么只有我们的“大肚腩”怕冷吗？

人体并不会完全根据外界环境调节皮下脂肪厚度。虽说生活在寒带的人普遍比生活在热带人要胖，而这也确实是在自然进化过程中，身体自我保护意识造就的结果。但是，皮下脂肪厚度决定的根本因素还是能量供应和消耗的比例，也就是说，当摄入大于消耗时，脂肪就会增多，反之则会减少。

当然，环境温度确实会影响体内能量代谢，但它只是众多因素之一。

风度固然美好 别以牺牲健康作为代价

尽管天冷衣单并不会让我们长出胖腿，但也同样会影响我们的健康。有些人说年轻人火力旺，足够抵御严寒，其实那也只是靠高代谢率而已，这种高代谢率状态也会存在健康风险。而且，寒冷还是会对身体尤其是骨关节产生刺激，引起不适，如果不注意腿和脚的保暖，还会增加泌尿系统疾病发生的风险。

有些年轻人衣服穿得单薄，会在膝盖和腹部使用暖宝宝来取暖，希望借此消减寒冷带来的刺激。在这里提醒大家，一定要注意使用方法，而且不要过分依赖。

科学辟谣平台

空腹不能吃香蕉？不能喝酸奶？ 有些空腹“饮食禁忌”其实是误会

“空腹不能吃香蕉”“空腹不能喝牛奶”“空腹不能喝咖啡”“空腹吃柿子会让人得结石”……在网络上，各种空腹“禁忌”究竟有没有道理呢？

什么是空腹？

在讨论空腹“饮食禁忌”之前，我们需要先了解一下什么是空腹。在临床上，对空腹抽血的要求是至少禁食8小时，以12-14小时为宜。这时食物已经“走完”消化和吸收的大部分过程，血液中各项成分的水平恢复平稳。

不过，大家平时说的空腹就没有那么严格了，简单来说就是“胃里的食物排空了”。正餐食物在胃里的排空速度通常是4-6小时。进食4-6小时后，人有了饥饿感，就可以认为是“空腹”了。

空腹不能喝牛奶？

能否空腹喝牛奶需要大家根据自己的身体情况来判断。例如，有些乳糖不耐受的人群，空腹喝牛奶后会有不适表现，这是因为乳糖集中到达肠道，容易引起肠道胀气、痉挛，甚至腹泻、腹痛等不良反应。乳糖不耐受的人群在喝牛奶前可以先吃一些淀粉类食物，这样不适感便会大大减轻甚至消失。而本身就没有乳糖不耐受问题的人，空腹喝牛奶是完全没有问题的。

空腹不能吃香蕉？

很多人认为香蕉富含钾、镁等元素，空腹吃会对心脏、肾脏造成影响。而且，香蕉还是“排便利器”，因此空腹

吃香蕉容易发生腹泻。这种说法有道理吗？

第一，香蕉在食用后，需要经过一个复杂的消化吸收过程，其中的钾离子、镁离子才能慢慢被身体利用。肾功能正常的人，体内会自动保持动态平衡，多余的钾离子、镁离子可随尿液排出，并不像传言中说的“会对心脏和肾脏造成影响”。

第二，“吃香蕉会腹泻”也是个误会。香蕉含有的膳食纤维并不高，每100克仅有1.2克膳食纤维，远低于梨、枣等水果，更比不上一些蔬菜，香蕉助通便的能力并不出众。生香蕉中含有大量的鞣酸，摄入过多反而可能导致便秘。

空腹不能吃柿子？

柿子中含有鞣酸，人在空腹状态时胃也处于高酸环境，鞣酸在胃酸的作用下容易聚合，与胃黏液蛋白结合成硬团块，形成胃柿石。

虽然市场上的柿子一般都经过了脱涩处理，鞣酸含量有所下降，但胃肠道功能弱的人还是应该尽量避免空腹吃柿子。即便要吃，也应选择熟一点的柿子，每次不要吃太多。正常人在空腹状态下可以少量食用柿子。

空腹不能吃荔枝？

荔枝的确不能空腹吃。在荔枝大量上市时，“荔枝病”这三个字不断出现在各种新闻中。目前，对于“荔枝病”的机理研究尚不明确，一般认为，荔枝中含有的降血糖氨酸A和亚

甲环丙基甘氨酸在进入人体后会抑制某些代谢酶，使其他能量物质转化成糖的环节出现问题。当人体内糖原耗竭之后，大脑就会出现能量物质缺乏的情况，从而引起低血糖性脑病。

空腹时人体内的糖原存量本来就很低，如果空腹吃荔枝，更容易发生“荔枝病”。易发生低血糖的人、老年人和儿童都不宜空腹吃荔枝。在吃荔枝前最好吃一些富含碳水化合物的食物，同时注意控制荔枝的食用量。

空腹不能喝咖啡？

空腹喝咖啡时，由于胃的排空比较快，容易加快咖啡因的吸收速度。对咖啡因敏感的人如果空腹喝咖啡，不适感往往来得更快、更猛。

所以，像茶、咖啡这样的饮料，最好小口慢慢喝，不要没吃饭就快速地“干一杯”。

总之，空腹吃也没问题的：香蕉、豆浆、鸡蛋、酸奶。

有些人不能空腹吃，或只能少吃点的：牛奶、含咖啡因的饮料（咖啡、浓茶以及部分能量饮料）、红薯。

不能空腹吃的：鞣酸含量高的柿子、山楂、黑枣、荔枝、酒。

我们说空腹不能吃某种东西，往往是指人在饥饿的时候不适合吃这种食物。当胃里的食物被排空后，胃部没有了食糜的保护，会产生饥饿收缩反应，此时如果进食刺激性的食物或难消化的食物，人体往往会出现更多的不适感。相较而言，如果进食后再吃这些食物，对胃的直接刺激会小一些。

据健康报

黑芝麻、何首乌 能让白发变黑

流言：三千烦恼丝带来的烦恼，很多人期待依靠老祖宗的智慧来缓解和应对——生姜擦头皮可以生发，何首乌泡酒喝、每天吃两勺黑芝麻能让白发返黑。

真相：白发是因毛发中色素减退或缺失而使毛发变白或变灰，是一种生理现象，是黑色素细胞衰老和失去活性的表现。除了染发外，目前尚没有明确的实验证实任何食物或药物能增加毛囊中黑色素的含量，所以黑芝麻和何首乌能否真正使白发变黑还有待商榷。不过黑芝麻中富含毛发生长所需的不饱和脂肪酸、蛋白质，与其他富含不饱和脂肪酸和蛋白质的食物一样，有助于毛发的生长。

毛发是有生长周期的，包括生长期、退行期和休止期三个不同阶段。在正常的头皮中，90%-95%的毛囊都处于生长期，而剩下的(5%-10%)则处于休止期，这些休止期的毛发在一段时间后最终会相继脱落。正常生理情况下，毛发脱落的速度为每天50-100根左右，这个数量也会因个体差异和季节差异而有所不同。如果发现自己每天的脱发量明显超过100根，就需要加以关注了。

其实脱发有很多种不同的原因，主要有休止期脱发、雄激素性秃发、斑秃等。另外，不同的代谢状态的改变，比如怀孕、过度节食、长期精神压力大都会导致大量生长期的毛发异常的同时进入休止期，并从头皮脱落。

科学辟谣平台

白头发 拔一根长十根

流言：很多人说有了白头发不能拔，白发拔一根长十根。

真相：生理性白发的出现与年龄有关，是由于长出白发的毛囊内黑色素细胞变性、消亡，黑色素细胞产生黑色素的能力也随之降低，故这个毛囊中再长出的毛发就不带黑色素了。通常来说，白发会在30-40岁从顶部开始出现，逐渐扩散至顶部和枕部，到50岁时，50%的人群中至少一半的毛发会变白。青少年过早的出现白发，属于色素紊乱性疾病，其确切病因至今尚不明确。研究显示，部分过早白发的病人是具有家族类似疾病病史的。

虽然毛发可以再生，但是毛囊中凋亡或失去活性的黑色素细胞是不能再生的，所以一旦开始出现白发，已经形成的白发是不能靠药物治疗再次变黑的。人类的毛发是以单个毛囊为基础单位的，拔除毛囊中的白色毛发，只能是肉眼下暂时不可见，但是毛囊是可以再生新的毛发的，等新生的头发再长出来，同样还是不带黑色素的白发。

所谓“白发拔一根长十根”的说法也是没有科学依据的，白发数量逐年增多，是因为随着年龄的增长，越来越多毛囊中的黑色素细胞都开始老化而失去了产色素的能力，所以才出现了满头的银发。

科学辟谣平台