

新冠病毒疫苗伤大脑? 吃“植物肉”可减肥? 少吃主食能治糖尿病…… 这些传言都是谣言,一个都不要信

随着12-17岁人群新冠病毒疫苗接种在全国有序推进,近期有传言称疫苗中的铝佐剂纳米颗粒能穿过血脑屏障损害大脑,且疫苗中含有艾滋病、狂犬病毒等病毒序列……事实真是这样吗?来听听专家对这些传言的科学解释。

传言1

新冠病毒疫苗中所含的铝佐剂纳米颗粒,会穿过血脑屏障损害大脑,影响人体健康。

真相:首先,新冠病毒疫苗使用的氢氧化铝(或磷酸铝)颗粒直径一般在1-10微米,远远达不到纳米颗粒的水平,因此本身就不存在这样的风险。其次,氢氧化铝根本不可能穿过血脑屏障,因为血脑屏障的孔径允许通过的分子直径上限通常只有1纳米(1微米=1000纳米),氢氧化铝颗粒别说过去,想被卡住都没戏。此外,接种疫苗后,由于佐剂起吸附抗原作用,因此只有极少量会进入到血液循环,而那点铝还不如日常从蔬菜、水果中摄入的量,远低于可能造成风险的浓度。

传言2

新冠病毒及所有新冠病毒疫苗的刺突蛋白均包含HIV(艾滋病病毒)、Prion(可致疯牛病的朊病毒)以及狂犬病毒序列,注射疫苗会使刺突蛋白更快到达大脑和身体所有部位。

真相:目前新冠病毒疫苗中的刺突蛋白都基于新冠病毒上的刺突蛋白,并不存在其他病毒序列。HIV是逆转录病毒,狂犬病毒是基因组为负链RNA的RNA病毒,这两者与以正链RNA为基因组的新冠病毒差了十万八千里,更谈不上新冠疫苗的刺突蛋白含有这两种病毒了。朊病毒是一种结构错误的蛋白,并能诱使同种正常蛋白也出现结构错误,与新冠、刺突蛋白一点关系也没有。另一方面,现在获得授权被正式使用的新冠病毒疫苗都是通过肌肉注射来完成接种的,相当于局部位置给药,不存在侵入大脑一说。

传言3

维生素有益健康,应尽量多补充。

真相:某些类型的维生素补充超标后会产生相关毒性,比如,过量摄入维生素A和维生素D,可能具有的毒性潜能最大。此外,某些维生素会降低一些药物的药效,甚至加大某种疾病的患病风险。比如过量补充维生素E,会使心脏衰竭风险提高13%。

传言4

吃植物肉可帮助减脂和身材管理,能有效减肥。

真相:植物肉的名字很容易让人将它归为青菜、番茄之类的清淡素食,实际上植物肉热量不低。植物肉的配料通常由大豆蛋白、饮用水、植物油、食用盐以及一系列相关食品添加剂组成。其中脂肪(葵花籽油、菜籽油、棕榈油等)是植物肉里非常重要的添加项之一,它能改善植物肉的质地,产生类似真肉柔嫩多汁的口感。此外,额外添加的淀粉、用来调味的调料等,让植物肉更好吃的同时,热量也随之增加。美国农业部最新统计的一款植物基人造肉的营养数据显示,100克植物肉能产生大约221大卡的热量,跟100克牛肉的热量(250大卡)差不多了。

传言5

少吃主食能治糖尿病。

真相:大多数情况下,糖尿病病情的好转是饮食、运动、药物等多种方法共同作用的结果,但不能片面夸大某种特定方法的功效。18世纪末,英国的John Rollo医生所倡导的“低碳水化合物饮食、高脂肪高蛋白饮食模式”影响深远,让人们认识到高碳水饮食对于糖尿病的不利影响,但如果过度限制主食,长期不进食或极少进食碳水化合物,脂肪不得不过度提供热量,这对以葡萄糖供能为主的大脑和心肌代谢会带来不利影响;同时,高脂、高蛋白的过量摄入,会加重肝肾代谢负荷,升高心脑血管的发病率。



传言6

驱蚊贴可提供“贴身保护”,防蚊效果更好。

真相:新型驱蚊产品跟其他驱蚊剂相比,一是使用时间短,二是没有进行科学的试验研究,安全性没有得到验证,因此不推荐小宝宝使用。

一般驱蚊贴、驱蚊手环等新型产品中放有一些香茅草、柠檬桉叶油等植物源驱蚊药,其原理是通过气味散发达到驱蚊作用,但其作用范围比较小,不能提供全身防护,也不如局部驱蚊剂有效。这类产品虽然大多宣称是植物配方,但配方的安全性现阶段并没有明确科学评价。如柠檬桉油可能引起肺部不适和过敏反应,美国疾控中心建议3岁以下儿童不可使用,加拿大不建议12个月以下婴儿使用。

传言7

降温喷雾既安全可靠,还能即刻清凉,可随意喷在衣帽上或车内。

真相:消防人员对降温喷雾做了相关实验,结果表明,主打成分为四氟乙烷、LPG的两款降温喷雾产品,遇到明火后猛烈燃烧;主打成分为乙醇的喷雾喷到装有猪肉的盘中,遇到明火后猪肉表面也迅速燃烧起来。消防人员还模拟了一个类似车厢的密闭空间,当实验空间内温度超过58℃时,降温喷雾瓶身开始急剧膨胀,持续暴晒后,降温喷雾罐体爆炸,底座被炸飞,严重变形。消防人员提醒,降温喷雾在使用时如遇到明火,会迅速发生燃烧反应。在使用这类喷雾后,千万不要进厨房做饭、吸烟点火等,否则极易引发火灾,务必谨慎使用。

传言8

睡眠中忽然全身抖动是“猝死”信号。

真相:睡眠中忽然全身抖动叫“睡眠惊跳”,亦称“入睡抽动”“入睡肌阵挛”。因为人在刚入睡时,大脑一部分已睡着了,还有一部分尚未完全睡着。随着睡眠的加深,大脑放松了对四肢的控制,当大脑被机体内外存在的某些信息刺激时,就可能出现身体局部肌肉突然抽动的情况,这就是“睡眠惊跳”。据报道,大约60%~70%的人都有过这种体验。

“睡眠惊跳”大多是一种生理性表现,常为偶发性质,一晚上不会超过3次,动作幅度也不会太大。如果频繁出现肢体抽动(一晚上超过5次)或因惊跳频繁发作、反复觉醒而干扰睡眠,就有必要到神经内科或睡眠专科门诊就诊。

传言9

只有在非常寒冷的极端天气下,人体才会出现失温。

真相:人体的核心温度是固定的,表面温度有时候会波动,但一定会尽量维持核心温度37℃~37.5℃的稳定。热了之后散热,冷了之后产热保持热度。相对于出汗这种散热方式,产热和保持热度比较被动,自我调节有限,所以非常需要外界的衣服和住所来帮助抵御低温。当人缺乏衣物和住所保护,意外遭遇冷环境时,维持不了核心温度,失温就有可能发生,甚至不需要在很寒冷环境下。通常来说,外界温度越低,风力越大,环境温度越高,越容易失温。

传言10

剃成光头,就不会有头皮屑烦恼。

真相:只要有头皮,就会有头皮代谢的产物——头皮屑,所以光头出现头皮屑的风险一点不少。而且,没有头发的保护,过度日晒、气候变化等环境刺激,就会直接作用在头皮上。头皮屑是人体头部表皮细胞新陈代谢的产物,其产生过程是人体表皮细胞的角化过程,是正常生理现象。压力过大、作息不规律、洗头发时水太热、洗护用品中含有刺激性化学品等,都可能使头部表皮细胞代谢发生改变,从而产生过量的头皮屑。

传言11

“上吊式”“吊脖”健身能治疗颈椎病。

真相:将头吊起随着绳子摇晃、摆动等这种“吊脖”健身锻炼,类似临床上的颈椎牵引,一些中老年人以为让脖子受到牵引就对颈椎有好处,但答案是否定的。临床上有两种颈椎病适合牵引:一是慢性颈肩疼痛,通过适度牵引可使紧张的肌肉松弛,有效缓解疼痛症状;二是神经根型颈椎病,临床上常表现为上肢放射性疼痛或发麻、感觉沉重及握力减退等症状,可选择适当的牵引治疗,但切忌强度过大和时间过长。而“吊脖健身”,往往牵引力量远大于临床治疗所需,反而可能会损伤神经组织、肌肉、肌腱和韧带等,甚至可能会引起截瘫或危及生命。

张峥