

亲,给您提个醒儿

——细数这些年骗过女人的十大谣言

局部瘦身可以只瘦局部?经期多吃不会胖?坐月子不可洗头洗澡?3月8日是第108个“三八”国际劳动妇女节,“求真”盘点了女性关注话题中的不实传闻,与您一起回顾这些年“忽悠”女性的十大谣言。



1 “局部瘦身可以只瘦局部”

【传闻】通过特定的减肥方式可以减肚子、瘦手臂,想瘦哪里就瘦哪里,达到局部减脂的效果。

【真相】北京协和医院肠内肠外营养科主任陈伟表示:“人的脂肪特别是皮下脂肪是全身流动相通的,这边少了那边来补,因此必须要借助于整体的脂肪的减少,才能够达到所说的局部瘦身,所以在减重特别是减脂的过程中,只减肚子或只减胳膊,是不能实现的。”

2 “饭后喝酸奶可以减肥”

【传闻】饭后喝酸奶可帮助消化,还能达到减肥的效果。

【真相】酸奶本身含有一定的能量,一般来说,100克牛奶含能量54千卡,而酸奶则是72千卡,即便是脱脂酸奶能量也不低。饭后喝酸奶,就等于额外摄入这些能量,天天如此,体重就可能大增。

3 “经期多吃不会胖”

【传闻】女性月经期间代谢会加快,多吃的东西也会被代谢掉,所以经期多吃不会发胖。

【真相】不管是经前还是经期中,多余的热量一样会转化成脂肪。月经期间新陈代谢的速度因人而异,有的人反而不容易减肥,女性月经期,身体的荷尔蒙变化很大,常常造成代谢的紊乱而影响减重成效,因此透过了解女性月经的周期循环,配合作息与饮食,才能增加减重的效果。

4 “运动30分钟以上才有减肥效果”

【传闻】想要减肥,就得运动超过30分钟,据说前30分钟消耗的是糖,30分钟后脂肪才开始大量消耗,所以说,如果只运动30分钟,减肥无效。

【真相】日常做的有氧运动时间越长,消耗的热量或脂肪也就越多,即使运动没有超过30分钟,只有20分钟那也是能消耗脂肪的。因为在运动中,糖原跟脂肪永远是一起供能,只是在不同运动阶段,其比例会有所差别,但差距不会太大。

5 “坐月子不可洗头洗澡,不可吹风,最好卧床休息”

【传闻】坐月子不能洗头、洗澡、刷牙,否则会落下病根,也不能吹风,不然会得头疼病,最好是卧床静养。

【真相】从现代医学上看,产后清洁身体具有活血、行气的功效,可以帮助产妇解除分娩疲劳,保持心情舒畅;同时,产后长期卧床,易使产妇发生下肢静脉血栓及肠粘连,特别是剖宫产的产妇。产后适时适度地进行一些活动,可以增加腹肌收缩力,促进子宫复原,有助于恶露排出。北京世纪坛医院妇产科主任白文佩在接受媒体采访时表示,“坐月子捂着不下床很不正确,产后是一个正常生理过程,不应该有一些特别的限制,包括屋子该通风就通风,如果天热可以开空调,不要把凉风直吹给产妇就可以了。”

6 “人体有排毒时刻表”

【传闻】一张“人体排毒时刻表”写着我们人体各个器官不同的排毒时刻,如“晚上9点至11点要保证身体处于安静状态,这样淋巴才能好好排毒;晚上11点至凌晨1点间一定要处于熟睡状态,这样肝脏才能排毒;排便要在早上7点之前,因为这是大肠排毒的时间……”

【真相】东南大学附属中大医院中医内科副主任医师朱欣佚表示,这种说法并不科学。每个人都有自己的生物钟,而某个器官在特定时间段进行排毒的说法很牵强,因为人的代谢、排泄以及解毒的体系非常完善,根本无须刻意地去“按时排毒”。

7 “母乳6个月以后没有营养”

【传闻】新生儿喝母乳6个月后要断奶,因为6个月后母乳就没有营养了。

【真相】正常情况下,新生儿从出生到6个月,完全依靠母乳喂养,就能得到成长所需全部营养,不必添加任何辅助食品,包括水。6个月后,宝宝成长所需养分,单纯依靠母乳已经不够,需要添加辅食。之所以称为“辅食”,正是因为它是辅助母乳的食品。在一岁之前,母乳都是宝宝最好的食品 and 营养来源。

8 “宿便会导致酸毒症”

【传闻】“宿便”会压迫小肠绒毛的活力和弹性,宿便发酵、胀气会导致酸毒症。

【真相】长春中医药大学附属医院肛肠科主任周建华表示,小肠内是没有粪便的,所以,不存在压迫小肠绒毛的问题。便秘可使粪便内的有害物质被肠道吸收入血,会对人体造成一定的损害,但不会有酸毒症。所谓“排宿便的保健品”,多含有大黄、番泻叶、芦荟、酚酞(果导片)等泻药。这一类泻药,只可暂用,长期应用的话,会使肠壁神经产生耐药性,药量必须逐渐增加才能达到治疗效果,导致大肠黏膜颜色的改变,造成“结肠黑变病”。

9 “含有防腐剂的化妆品会毁容”

【传闻】长期使用含有防腐剂的化妆品,会使原本年轻的皮肤变坏,甚至会毁容,所以要用纯天然的化妆品。

【真相】并不是所有的防腐剂都是对人体有害的,也并不是任何剂量的防腐剂都会对肌肤和人体健康有害。我国2002年版及修订后的2007版、2015版的《化妆品卫生规范》将化妆品防腐剂归纳在限用物质中,共有55种防腐剂被允许在我国使用,并规定了具体的限量。在正规渠道里销售的品牌护肤品一般都是通过了产品备案的,里所添加的防腐剂也都经过配方师的反复实验和测试,其含量、浓度都经过严格的检测和控制,几乎对我们的皮肤不会造成伤害。除非是非常敏感的肌肤或有接触性皮炎状况。

10 “木瓜可以丰胸”

【传闻】由于木瓜中含有大量的木瓜酵素和维生素A能刺激女性荷尔蒙分泌,有助丰胸,木瓜酵素还可分解蛋白质,促进身体对蛋白质的吸收。

【真相】木瓜酵素是一种蛋白酶,必须和蛋白质直接接触才能产生作用,但当木瓜进入人体后,木瓜酵素被胃蛋白酶分解了,失去酶的活性,根本没法发挥作用。维生素A也没有刺激雌激素分泌的作用。所以,木瓜并没有丰胸的功效。(据人民网)