

最新一期“科学”流言榜揭晓 电水壶烧水有害？风疹是风吹出来的？都是胡扯。此外——

牙膏蘸水后功效被打折？恰恰相反！

□李洁



请回想一个细节，你在每天早、晚刷牙的时候，有没有将抹了牙膏的牙刷蘸下水再放入口中？最近网上流传一个说法，蘸水会降低牙膏中摩擦剂的摩擦力，影响刷牙效果。别紧张，这又是一个健康伪知识。这个小细节对刷牙没啥影响，甚至还能对功效发挥起到助力的作用。具体怎么回事？请看最新一期公布的“科学”流言榜。



流言 X

电水壶烧的水伤神经

电热水壶内胆属于不锈钢材质，里面含有锰元素，在烧水的过程中锰元素会解析出来。长期摄入，可导致体内的锰超标，从而损伤神经，甚至致癌。

真相 电热水壶的制作材料中虽然含有锰，但是以致密组织存在的，日常煮水很难解析出来——即便是持续翻煮1000小时以上，能析出的锰元素也是很有限的，对人体的影响基本可忽略不计。

只要购买的是正规产品就是安全的，没有中毒、致癌的风险。购买不锈钢电热水壶，应选用304不锈钢、316不锈钢等食品级不锈钢，或是选择带有“执行标准GB 9684-2011”或“食品接触用”标识字样的电热水壶。玻璃热水壶，应选用高硼硅玻璃，其性能稳定，材质安全，且不容易生成水垢。

陶瓷电热水壶，如果是彩色的，可能析出重金属有毒元素，建议最好选择内壁无颜色、无图案的。

流言 X

促排卵会导致更年期提前

进行试管婴儿促排卵治疗，相

当于卵子被提前透支了，因此会导致更年期提前。

真相 这种担忧纯属多虑。青春期女性的卵巢中约有30万颗卵子，在其后的几十年间，每天大约以30颗的速度闭锁和凋亡。即使在不使用促排卵药物的情况下，女性一次月经周期也会有一大批卵泡发育，其中最敏感的那枚卵泡在体内激素的作用下发育成熟并完成排卵，而同一批的其他卵子则随之凋亡。

打促排卵针的作用，是使那些原本会凋亡的卵子也能长大成熟，这属于“变废为宝、资源回收”，不会额外耗损卵子的“库存量”，因而不会使更年期提前到来。

流言 X

反季节水果不健康

市面上反季节种植的水果越来越多，这些水果有害健康，尽量不要吃。

真相 应季水果是在各个不同的季节中按照季节自然规律生长成熟的各种水果，反季节水果则是指在温室里栽培出来的品种。反季节水果并不是靠使用激素生长的，主要是通过大棚设施、提高室温等手段改变生长环境，从而让植物的成熟期提前。所以，在寒冬腊月吃上从前夏天才能吃到的新鲜瓜果并不是难事。

如果按照国家质量标准栽培，反季节水果的品质和应季水果并没有多大区别，对身体健康并无危害。

流言 X

风疹是风吹出来的

顾名思义，“风疹”这个病是被风吹出来的。

真相 风疹是由风疹病毒引起的急性出疹性传染疾病，是儿童常见的一种呼吸道传染病，可流行于幼儿园、学校等聚集群体中，流行期

中青年、成人和老人中发病也不少见，在我国法定的传染病中属于丙类传染病。由于风疹的疹子来得快，去得也快，如一阵风似的，“风疹”也因此得名。

风疹全年均可发病，以冬春季最高。传播途径主要由飞沫经呼吸道传播，也可通过病毒污染的食具、衣物及直接接触等传播。孕妇感染风疹病毒可通过胎盘传给胎儿。患者和隐性感染者均为本病传染源。起病当天和前一天传染性最强。患者口、鼻、咽部分泌物，以及血液、大小便等中均可分离出病毒。

流言 X

牙膏蘸水后效果大打折扣

蘸水会降低牙膏中摩擦剂的摩擦力，对牙齿清洁效果产生不利影响。此外，蘸水后美白牙膏或脱敏牙膏的功效也会大打折扣。

真相 牙膏不仅不怕水，而且需要水的配合才能发挥作用。事实上，水（比例为15%~50%）和摩擦剂（比例为25%~60%）、保湿剂（比例为20%~60%）是牙膏的三种主要成分。牙膏如果只有摩擦剂一种成分，其固态颗粒就会如同“一盘散沙”，无法发挥预期的清洁作用，或者与牙齿“硬碰硬”，对牙齿造成较大损伤。

因此，液态的水就作为能够与摩擦剂“并肩作战的战友”参与到牙膏中，一则可以“凝聚”摩擦剂颗粒，二则可以缓冲摩擦剂颗粒与牙齿之间的摩擦。当然，牙膏里的水并不是普通的水，而是蒸馏水、去离子水。

值得注意的是，除小苏打外，绝大多数摩擦剂都难溶于水，因此水的加入通常不会对摩擦剂的去污能力产生本质影响。

此外，各种功效的牙膏也都有“求”于水。

美白牙膏通常采用过氧化钙等过氧化物漂白牙齿，而过氧化钙遇

水才能分解出能够最终发挥效用的过氧化氢。

脱敏牙膏的脱敏途径之一是利用药物中的钾离子使痛觉神经麻木，其功效成分以可溶性钾盐为主。而可溶性钾盐遇水才能解离出钾离子。同理，含氟牙膏中的氟化物也必须是氟化钠等可溶性氟化物。

考虑到健康人口腔中唾液自带的水分，牙膏蘸水使用都没有太大关系。但如果唾液分泌异常，或者牙膏膏体相对黏稠，可能蘸水才是更合适的选择。



流言 X

砂糖橘和牛奶存在食物相克

牛奶和砂糖橘二者存在“食物相克”，不能同时食用，一起吃会产生沉淀，导致腹泻。

真相 牛奶和砂糖橘相遇出现的沉淀，是蛋白质的絮凝现象，在胃中很容易被消化掉。出现的絮凝是牛奶中的蛋白质遇到砂糖橘中的有机酸导致了变性凝固，而变性的蛋白质往往更容易被消化。这属于自然变化，并不是什么“食物相克”。

如果食用后出现腹泻的情况，需要考虑是不是乳糖不耐受或者食物变质导致的腹泻。所以，砂糖橘和牛奶可以同时食用，但切忌食用过量，并且注意饮食卫生。