

破除谣言 正听
PO CHU YAO YAN
YI SHI ZHENG TING

近年来,市面上出现了添加玻尿酸的饮品和糖果,“吃出水光肌”成为这些食品的卖点,不打针、不医美、光口服就能增加皮肤水分?这到底是美容新方式还是“智商税”?

科普进行时
KE PU JIN XING SHI

“月宫”过“一天”，“地上”过一月！



一直以来,人们对月亮有无尽的好奇与向往。宋代苏轼曾写下“不知天上宫阙,今夕是何年……”追问月亮上的时间。那么,月亮上也有白天和黑夜的变化吗?月亮上的“一天”是多久呢?天文科普专家为你揭秘。

中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍,地球上之所以有昼夜交替,主要是因为地球在不停地自转,同一个地点有时候照得到太阳,有时候照不到。天文学上,描述地球昼夜周期有一个专门的概念:太阳日。太阳连续两次经过同一子午线的时间间隔即为一个太阳日,平均为24小时。

与地球类似,月球也在不停地自转,也会产生昼夜交替现象。月球自转周期大约是27天,考虑到公转等影响,月球昼夜更替的时间比27天略长。如果类似太阳日,将月球上太阳连续两次经过同一子午线的时间间隔定义为“一天”,其平均长度是29.53天,也就是地球上一个月望月的长度。

“月上‘一天’地上一月并不是巧合。事实上,朔望月和月球‘一天’反映出的,都是月面受到阳光照射的变化周期。只不过这一周期,在地球上看来是月盈月亏之变,而在月球上,则是长达半月的白天和长达半月的黑夜。”王科超说。

我国神话故事中常将月亮称为“广寒宫”,这一点并不为过。王科超说,月球的昼夜温差可达到300多摄氏度。白天,月球被太阳直射的地方可能高达120摄氏度;夜晚,月球表面温度可能降至零下180摄氏度。“这对‘玉兔二号’月球车和嫦娥四号着陆器来说是极大的考验,也因此它们有月昼工作和月夜休眠两种模式。”

月球还是观星的好地方。由于没有大气层,月球上无论何时都能清楚地看到星星,且星星不会“眨眼”。“玉兔二号”月球车曾在社交媒体上告诉网友“我看了超多的星星”。(王珏 邱冰清)

玻尿酸食品能“吃出水光肌”?

玻尿酸具有很强的吸水能力,它能够通过锁住水分,发挥对皮肤的保湿作用。目前医疗美容使用玻尿酸,主要是通过注射实现补水改善肤质功能的。作为食品原料的玻尿酸就是一个很长链的多糖,进入胃肠道后会被分解成单糖、二糖,再吸收。目前也没有任何权威证据证明食用玻尿酸能促进体内透明质酸的合成。那么玻尿酸食品能“吃出水光肌”的依据在哪里?

是谁在说玻尿酸食品能“吃出水光肌”?

同样一瓶330毫升的饮用水,加了玻尿酸后价格就翻了四五倍,消费者无疑是在为所谓的功效买单。

经调查发现,玻尿酸食品企业很少在自己的营销广告和销售页面中宣传产品可以“吃出水光肌”,但会做很多铺垫和暗示。比如,某生物公司旗下“水肌泉饮料旗舰店”在玻尿酸饮用水的销售页面中特别突出“可以喝的‘玻尿酸’”“双重解渴”,暗示饮用水中的玻尿酸可以给皮肤补水。而关于玻尿酸食品能“吃出水

光肌”更为直白的信息则来自大量互联网文章和博主。这些内容以“科学研究”或“亲身体验”等名义,宣称玻尿酸食品真能“吃出水光肌”。

商家是用什么办法做到“精准洗脑”?

以“科学研究”或“亲身体验”名义的变相广告,通过第三方平台的“个性化推送”功能精准触达目标人群。

在某社交平台上,有关“玻尿酸食品”的笔记有7800余篇,有关“口服玻尿酸”的笔记有2万余篇。有人说自己喝完一个星期后改善了皮肤掉皮、发干的状态,有人说自己购入两箱已经喝完,皮肤真的变好,有些还配有自己皮肤前后对比的状态图。

个性化推送是互联网平台的惯常做法,推送资讯信息与推送商品服务是有本质区别的。如果收到的是资讯信息,消费者很难判断真假,特别是经过营销号和博主精心包装的信息,很容易穿透目标人群心智,改变消费者认知。这种营销套路隐蔽性强,可以规避法律和逃避监管,而且给消费者“洗脑”的效果更好。



玻尿酸为什么会成为普通食品的原料?

2021年1月7日,国家卫生健康委发布正式公告,批准透明质酸钠(透明质酸,俗称玻尿酸,HA)为新食品原料,可应用于普通食品添加。

2022年10月,上海市消保委通过国家卫健委官网进行了询问,一是批准玻尿酸作为新食品原料是出于什么考虑;二是玻尿酸对人体主要有哪些功效;三是玻尿酸食品是否有改善人体肤质等方面的效果。

2022年11月,上海市消保委收到了国家卫健委的答复,称相关申请人根据相关规定提交透明质酸钠作为新食品原料的申请,并提交了相应的安全性评估材料。国家卫健委依照法定程序组织审查透明质酸钠作为新食品原料的安全性后就批准了玻尿酸入食。

为什么玻尿酸入食,相关企业想卖的是“功效”,而申报的却是“安全”呢?

对于目前各类玻尿酸食品,上海市消保委希望消费者不要盲目跟风,理性消费。(人民网)

营养与健康

YING YANG YU JIAN KANG

上期我们讲了什么是DHA及DHA的主要功能,今天我们来讲讲该如何科学地补充DHA。

正确认识“脑黄金”——DHA

(下)

姜欣 李鸣

首先,我们先了解一下人体获取DHA的途径,主要有以下两种:

1.从天然食物中获取

人体所需的DHA主要通过膳食摄入,而膳食中的DHA主要存在于鱼类,尤其是深海鱼类等水产品中。此外,母乳、蛋黄也是不同人群日常膳食中DHA的重要来源。四川等内陆地区常见的淡水鱼,如鲤鱼、武昌鱼、罗非鱼等都不是DHA的良好来源,所以内陆地区居民较沿海地区居民更需要关注DHA的获取。

富含DHA食物推荐:

深海鱼:三文鱼、金枪鱼、鳕鱼、沙丁鱼、鲱鱼、海鲈鱼。

淡水鱼:黑鱼、桂鱼、鲈鱼。

其它:蛋黄、母乳、牛奶等。

从天然食物中摄取DHA,除了要注意食物种类之外,还需要选择合适的烹饪方式。不同的烹饪方式对食物中DHA有很大影响,如油



炸就会破坏食物中的DHA成分,建议选择煎烤、清蒸等烹饪方式。

在确保均衡饮食的情况下,我国居民正常每周吃2~3次鱼,每天一个鸡蛋是基本能满足人体DHA需求的,并不需要担心DHA摄入不足的问题。

2.DHA膳食补充剂

如果有人因为挑食、海产品过敏等原因,无法从食物中获得足够的DHA,则可以考虑DHA膳食补充剂。DHA膳食补充剂最常见

的就是鱼油DHA和藻类DHA。鱼油DHA产品中EPA含量较高,研究表明EPA对儿童的生长发育有阻碍作用,但可以预防心血管疾病,所以老年人适合选择鱼油DHA,而婴幼儿更适合选择藻类DHA。同时,在补充DHA时,建议与富含蛋白质的食物一起食用,从而保证DHA的吸收。

值得注意的是,婴幼儿食用的鱼肝油和鱼油是两种不一样的补充剂。虽然鱼油和鱼肝油都来自鱼类,但鱼油是鱼类脂肪提取物,用以补充DHA,而鱼肝油来源于鱼的肝脏,用以补充维生素A和维生素D。

虽然DHA对于人体健康很重要,但要注意科学合理的补充DHA。俗话说“药补不如食补”,我们在平时的饮食中可以适当增加富含DHA食物的摄入,尽量在天然食物中获取人体所需的DHA。

(作者姜欣系四川省营养学会会员,李鸣系四川大学华西第四医院副教授、四川省营养师协会副会长)



我的健康我做主

同样是碘 大有不同

家庭常用的外用碘剂很多。它们共同的配伍禁忌是不得与汞盐(红药水)、鞣酸、酚类(酚酞)、生物碱等同用。

碘伏。用于皮肤消毒时可直接涂擦;稀释两倍可用于口腔炎漱口;0.5%的碘伏用于注射部位消毒需半分钟以上;用于皮肤创伤消毒需2分钟以上;用于口腔、妇科等黏膜消毒需用纯净水稀释10倍。碘伏应密封存放于阴凉避光处,不

可放入冰箱,避免接触金属。

碘甘油。为含碘的甘油剂,其刺激性小,作用持久而缓和。本品外用涂于患处,一日2~4次,可与碘酒或碘伏搭配使用。若患处无脓液,可直接涂药。

安尔碘。其杀菌作用持续6小时,常用于口腔炎症消毒杀菌,伤口与疖肿消毒,肌肉注射前皮肤消毒,还适用于伤口换药及瓶盖、体温表消毒。外科换药消毒:原液涂

擦1~2遍,或用原液直接喷于需消毒部位1~2次,作用1~2分钟。口腔黏膜消毒:原液均匀涂擦2遍。

碘酊。其为碘、碘化钾溶解于酒精制成,用于治疗细菌性、真菌性、病毒性等皮肤病。用棉签蘸取少量碘酊由中心向外涂擦局部,需配合75%酒精进行脱碘以防烧伤皮肤。不可用于破损皮肤、眼及口腔黏膜的消毒。需注意的是,大面积使用易引发碘中毒。(鄂宝)

科技前沿

KE JI QIAN YAN

缪子扫描 揭开西安古城墙奥秘

据英国科学新闻网站近日报道,近650年来,中国西安市的城墙一直是环绕其中心城市的强大屏障。城墙高12米,厚18米,几乎任何东西都无法将其穿透,除了称为缪子的亚原子粒子。

不过,多亏了它们的穿透能力,缪子可能是确保这些现在已经是国家建筑瑰宝的城墙继续屹立更多个世纪的关键。

研究人员在近日的美国《应用物理学杂志》半月刊上发表报告说,一种改进的检测方法提供了迄今为止对任何考古结构的最高分辨率的缪子扫描。扫描揭示了西安城墙部分区域小至直径一米的内部密度异常体。中国兰州大学的核物理学家刘志毅说,这些波动可能是危险缺陷的迹象,或者是在考古学上具有发现和调查意义的隐藏结构。

缪子就像电子,只是更重。它们是在被称为宇宙射线的带电粒子撞击大气层时产生的,会飘落到地球各处。尽管缪子可以深入土地和石头,但它们会根据遇到的材质不同而分散或被吸收。计算其通过的数量使它们可用于研究火山内部、扫描金字塔以寻找隐藏的洞室,甚至搜索藏在X射线无法穿透的容器中的违禁品。

尽管缪子会不断落下,但它们的数量还是很少,以至于研究人员不得不一次部署六个探测器,用一周的时间来收集足够的数量来对城墙进行3D扫描。

现在将由文物部门来决定如何应对可能表明西安城墙内存在危险缺陷或历史惊喜的密度异常。

(据参考消息网)

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO
栏目协办:四川省反邪教协会办公室

昭化区科协 开展反邪教科普宣传活动

本报讯 近期,广元市昭化区科协借2023年昭化区春节系列活动之机,积极开展主题为“崇尚科学文明 反对邪教齐努力”的反邪教科普宣传活动。

活动现场,科普志愿者通过悬挂横幅、现场咨询、发放宣传材料和宣传品700余份,让群众对邪教组织的危害性有了更深入的认识,营造了良好的社会氛围。

(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。