

三个时间吃甜食不长胖、香蕉将于 2050 年消失…… 秋风送爽，这些谣言却在“顶风作案”

秋分至，夜渐长。天气转凉时，来点暖胃又暖心的甜品再好不过了。这不，最近又多了一个吃甜品的好由头，网传一天有三个最佳时间吃甜食不长胖，早上、餐后和运动后，瞅准时间

段，甜品是不是真的就能一直吃一直爽？
目前，我国脱发人群超 2.5 亿，面对“秃”如其来的困扰，植发真能一劳永逸吗？针对公众关注的热点话题，我们请相关专家还原真相。

谣言一 三个时间吃甜食不长胖

人类的味蕾天生对甜味存有偏好，对各种集美貌和内涵于一身的甜食几乎没有抵抗力。情感与理智总是在较量，想吃甜食的渴望总是被营养和健康所浇灭。
最近，有消息称，早上、餐后和运动后吃甜食长不胖，理由是：早晨身体代谢最旺盛，燃脂力最高，进食最能抑制诱发身体饥饿、刺激食欲的饥饿素；运动后 2 小时内吃甜食最不容易胖，肌肉的胰岛素能有效将糖分子引导至肌肉内储存，糖分不会堆积到其他细胞，脂肪自然不容易囤积体内。
摆事实、讲依据，事实果真如此吗？“目前大多数研究结果都认为，高热量的甜品无论放在哪个时段吃，只要吃下去了都算热量摄入，胖不胖和摄入总热量紧密相关，和哪个时间段摄入关系并不大。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅澄清说，不存在什么最佳时机能让甜食入肚而不留下任何痕迹，甜食中的糖进入身体后，只有把它消耗掉才不会变成脂肪。
“不过，确实有另类的研究结果，以色列科研人员发现，早晨人体新陈代谢率最高，食用甜食不仅不容易变胖，还能增加满足感，控制对甜食的欲望，帮助减重。”朱毅告诉记者，但同样的控制变量下，一个早晨吃甜食的，可能是比其他时段吃甜食的略好，就减肥效果而言，肯定不如自自制力、尽量哪个时段都不吃的。
在朱毅看来，要保持良好的身材，关键是自律，要控制甜食总量，纠结哪个时段吃并不重要。另外，多项流行病学研究发现，糖精、安赛蜜、阿斯巴甜、纽甜、三氯蔗糖、甜蜜素等人工代糖甜品，即使热量不高，但会破坏肠道微生态，反而增加人们肥胖的风险。

谣言二 香蕉将于 2050 年消失

一说到多少年后有些东西会消失，人们心中总会泛起一丝失落。继 30 年后再也吃不到巧克力之后，最近，媒体又带来了一则坏消息：英国埃克塞特大学研究人员进行了一项研究，称因全球变暖，到 2050 年香蕉或将完全消失。
“该消息并不属实，网传‘到 2050 年香蕉或将完全消失’的说法，很有可能是翻译有问题，转发媒体不求证原始论文，以讹传讹造成的错误信息传播。”朱毅解释说，《自然气候变化》杂志刊载的原文意思是，气候曾经是香蕉增产的要

素，香蕉产量曾受益于气候变化，但以后气候带来的益处将要消失了，即香蕉“逐年增产”的情况即将结束，而不是香蕉“本尊”要消失了。
那么，气候变暖会导致香蕉产量降低吗？香蕉理想生长温度在 27℃ 左右，不同国家有所不同。云南省农科院热带亚热带经济作物研究所俞艳春研究员表示，气候变暖导致香蕉产量降低是不可能的，因为随着温度增加，温带地区与亚热带地区的过渡地带也能增加香蕉的种植面积，最终保持产量稳定。

谣言三 植发可以“一劳永逸”

最近，“我国脱发人群超 2.5 亿”的话题登上微博热搜榜，引发公众热议。平均每 6 人中就有 1 人被“秃”如其来的“头顶大事”所困扰。面对遍地存生的植发机构，不少人会问，拯救日渐退后的发际线，植发一次就能解决问题吗？
“如果是病理性脱发，我们一般建议患者先将原发疾病控制，并将受区部位毛发生长的微环境改善至正常水平之后，再进行植发。”中国医科大学航空总医院皮肤科主任刘永生说，毛囊就像种子，把种子撒下去，如果土壤不行，想长出好“庄稼”，也难。
值得一提的是，植发只是改变了毛囊的生长部位。如果脱发的根

本原因没有解决，如疾病尚未调理好、仍保持熬夜、作息不规律等不良生活作息，植发之后，还是有可能导致脱发。专家也提醒，植发属于医疗美容的范畴，有植发需求者应到正规的医疗机构，请具有相应执业资质的医师“操刀”。
首都医科大学附属北京友谊医院医学美容中心副主任医师陈凤超指出，在“种子”“土壤”以及生活方式等“气候环境”都良好的情况下，植发的“成活率”一般在 90% 以上，4—5 天之后便可与周围皮肤组织长在一起。术后护理也相对简单，4 天之后可轻搓洗头，一周以后便可正常洗头。但辛辣、易过敏食物尽量避免摄入。(科技日报)



长知识

认知障碍 ≠ “老糊涂” 防治需从生活方式入手

在刚刚过去的世界阿尔茨海默病日上，有专家表示，很多人对于这种疾病存在认知误区：认为是“老年”导致了“痴呆”的必然结果，专家表示“痴呆”是一种病而非衰老的必然，要用防病治病的心态来对待它，预防和延缓老年痴呆。
北京协和医院神经内科主任医师高晶表示，一种常见误区是，很多老人的认知障碍已经很严重了，可家属仍坚持认为老人只是“老糊涂”，不是病，无须就医。
高晶表示，老年期认知障碍，即俗称的“痴呆”有多种分类，占主要部分的是阿尔茨海默病，还有额颞叶痴呆、血管性痴呆、路易体痴呆、朊蛋白病等，上述几种痴呆所导致的认知功能

退化都是不可逆的。但是，有一种由脑积水引起的痴呆，又称作正常颅压脑积水性老年痴呆，这种痴呆在早期诊断正确的前提下，有治疗好转的机会。
高晶表示，如果家中有老人，一定要对老年认知障碍做到充分了解，提前预防，一旦发现老人出现行为异常等可疑症状，切不可讳疾忌医，应及时到神经科就诊，医生会对症采取系统的、梯度递进的多次认知功能评价，对患者做出诊断。高晶提示，绝大多数患者可以在就诊过程中通过认知功能评价得到临床可能的诊断。认知功能的全面评价既可以明确患者的问题所在，也可以指导家属有的放矢地照料老人。

贴士 如何预防和延缓老年痴呆？

首先健康的饮食，可以控制血压、血脂、血糖，对防治痴呆也有一定功效。
其次，有研究表明运动对预防痴呆有很大帮助，例如走路、跑步等。手部运动，如弹琴、敲键盘、捡豆子等，也可以有效刺激区域脑血流量，对预防和减缓老年痴呆都有帮助。
高晶表示，两点一线、生活乏味单

调的人更容易患老年痴呆，因此环境刺激对预防老年痴呆非常有效。丰富的生活内容和社交圈子都可以有效刺激大脑皮层，“活到老、学到老”也可以持续锻炼大脑，预防老年痴呆。
还有研究表明，睡眠和认知功能有着不可忽视的联系，因此高晶建议，每天应保持 7 个小时以上的连续有效睡眠。
(综合)

分类信息

刊登 82767591
热线 82767682

公司地址:新胜路 107 号新商厦大厦 1505 室(华夏银行大楼)

安镇街道山河村集体用房招租公告

锡山区安镇街道山河村吼山北路旁、南山头东面闲置用房一幢，总面积 2798.36 平方米，租赁年限:1 年，租赁底价:261000 元 / 年，保证金:50000 元。
联系电话:0510-88711667

批发 冬虫夏草 48 元/克起

无锡工运路中国饭店一楼 82759166

● 失 苏 BG5778 营运证 锡 20011490 正副本
● 遗失冯钰洪出生医学证明，编号 J320354195，声明作废
● 2019 年 9 月 20 日遗失无锡巨通矿山机械有限公司合同专用章(2)一枚，声明作废
● 遗失苏 BN7338 营运证，锡 06329790，声明作废
● 遗失苏 BM9281 道路运输证正副本锡 20021625 废

● 遗失苏 B86363 营运证，锡 05317290 声明作废
● 失 苏 BW2853 营运证 锡 20023344 正副本
● 遗失苏 BG5517 锡 20011618 苏 BA6026 锡 20027162 苏 BA5955 锡 00390236 苏 B81067 锡 003762 85 苏 B98935 锡 20029730 营运证
● 遗失道路运输证正副本:苏 B71917 锡 320200001679、苏 BX 9176 锡 3202923006131、苏 BY5 35 挂锡 3202923006132 作废

● 遗失营运证:苏 BG0322, 锡 11340817; 苏 BB9309, 锡 11340668; 苏 B70035, 锡 11340435, 声明作废
● 遗失芮爱玉税务登记证正本, 税号 320125196609235526 01, 作废
● 遗失无锡凯旋市政工程有限公司苏 BN8965 道路运输证, 锡 320211000454, 声明作废
● 遗失无锡凯旋市政工程有限公司苏 BQ9281 道路运输证, 锡 320211000249, 声明作废
● 遗失无锡市北塘区惠仁百货店营业执照副本, 统一社会信用代码 92320213MA1P5MF04N, 声明作废