



经常喝牛奶就能美白？

近日，有
一大波健康谣言侵入
我们的朋友圈，果核煮水
可以根治糖尿病、经常喝牛
奶能美白、全麦食品营养价
值高……面对这些谣言，你
还能保持淡定吗？一起来
听听专家是如何粉碎
这些谣言的。

谣言 1：经常喝牛奶就能美白？

所谓“一白遮百丑”，从古至今，各种美白方法层出不穷。就拿牛奶来说，就有各种千奇百怪的说法，什么牛奶浴、牛奶洗脸、牛奶面膜啦，甚至今天我们的主要话题：喝牛奶美白。那到底牛奶能不能美白呢？
牛奶之所以呈现白色，是因为牛奶中的酪蛋白蛋白胶粒散射光线造成的，那是不是说喝了牛奶就能美白呢？要知道牛奶喝到肚子当中，酪蛋白就被消化，变成了氨基酸，早已不是酪蛋白了，也就根本不可能跑到我们的皮肤表面，所以更别提美白了。
换个角度想，如果说喝牛奶可以美白，那是否是吃了黑芝麻、黑米等黑色食物，就会让皮肤变黑呢？显然是不能的。

谣言 2：猪蹄是美容圣品，所以女性要多吃？

谣言 3：糖对人体伤害大，不要吃？

糖是人体必不可缺的营养成分之一，它能为我们提供热量。健康的人完全可以通过摄取谷物、薯类、蔬菜、水果和其他天然食物来获得糖分。多吃蔗糖和含糖量很高的加工食品及饮料，会增加患龋齿、肥胖、2 型糖尿病、血脂异常、高血压、心血管系统的患病风险。但吃糖也不是全无好处的，吃糖可以防止血压低昏倒和脱水，并快速为身体补充能量，防止身体虚脱。所以说，糖不是不能吃，而是要适量。那吃多少就算少呢，世界卫生组织建议成年人每天的糖摄入量最好控制在 25 克以内。

“肌肤胜雪、柔嫩光滑”是每个女性所向往的，而皮肤要保持弹性和水嫩，离不开胶原蛋白。猪蹄当中含有丰富的胶原蛋白，于是乎就有了“猪蹄美容”之说，那猪蹄当中的胶原蛋白，吃进去以后就真能变成皮肤的胶原蛋白吗？

未必！未必！未必！重要的事情说三遍。

首先，猪蹄当中的胶原蛋白随口腔进入到胃肠道以后，被消化成了氨基酸和小分子肽，早已面目全非，不复当初。

其次，这些被消化的氨基酸和小分子肽进入到血液当中，当组织呼唤它们的时候，它们就冲到第一线，比如合成内脏蛋白、肌肉蛋白等，不一定合成皮肤的胶原蛋白。

最后，猪蹄当中胶原蛋白丰富，但同时脂肪和胆固醇也很丰富，很可能美容不成反倒长了肉。所以猪蹄美容只不过是美丽的谎言。

谣言 4：全麦食品营养价值高，我们应该多吃？

全麦实际就是指粗粮。而粗粮多指谷物类主食，包括小麦、大米、高粱和玉米等。就营养价值来说：相比精白面，全麦食品所含的维生素、矿物质、膳食纤维的量更为丰富，而充足的维生素和矿物质对于维持我们人体的健康很重要，比如全麦食品当中含有更多的维生素 B1，而维生素 B1 缺乏时会出现脚气病；全麦食品当中丰富的膳食纤维有利于增加粪便体积，从而缓解便秘。

但过量食用全麦食品对身体健康也不好，过量食用可能会产生蛋白质补充受阻、肠道消化不良等问题。营养不良、消化不良的人就不适合多吃全麦食品。我们应遵循食物多样、粗细搭配的原则来改善饮食。

谣言 5：果核煮水可以根治糖尿病？

网上传言说准备木瓜子、桂圆核、元肉骨若干，煎服两大碗，中午、晚上各服一碗，连服 20 天，大多数病人糖值会恢复正常，继续服用，即可痊愈，永不复发。这是真的吗？
糖尿病是一种全身慢性进行性疾病，除少数继发性糖尿病外，原发性糖尿病是终身性疾病，是不能根治的。现代医学也只能控制血糖、预防糖尿病并发症，只依靠小偏方就能治愈糖尿病，未免太过异想天开。
糖尿病本身就很复杂，主要包括四大类别：1 型糖尿病、2 型糖尿病、妊娠糖尿病和其他类型特殊糖尿病，而且不同类型的糖尿病的病理生理学特征并不相同，所以治疗方法也不一样。而这个偏方将糖尿病一概而论，声称可以治愈所有的糖尿病，这显然是不科学的。
糖尿病人是因为血糖控制不好，才导致尿液当中有糖，所以糖尿病人要控制的是血糖，而不是什么糖值。打持久战是糖尿病病人必须做好的思想准备。