

牛奶喝太多会致癌？黑芝麻丸能防治脱发？

这些食物谣言，很多人都信过

最近几年，“养生”已经成为社交话题新宠，下面这些养生说法你听说过吗？靠谱吗？我们一起来一探究竟！

牛奶含激素，可致癌？

牛奶是获得钙最有效的食物之一。

但网上有说法称牛奶中有激素IGF-1，喝了会使人致癌。这是真的吗？

IGF-1的全称是“类胰岛素样生长因子1”，它并不是什么人为加入的有害物质，而是奶牛自身分泌的一种激素样蛋白质。

除了奶牛，人体也会产生这种激素，成年人每日体内的生成量为千万纳克，而市场上的牛奶中IGF-1含量只有约2.45纳克/毫升，跟人体内的量相比，简直不足为虑。

美国食品药品监督管理局(FDA)和世界卫生组织和联合国粮农组织的食品添加剂联合专家委员会(JECFA)评估都认为，并没有证据证实IGF-1会致癌。

从全世界专门研究癌症的机构来看，正常喝牛奶可能还会降低某些癌症风险。

比如，世界癌症研究基金会(WCRF)和美国癌症研究所(AICR)2017年联合发布的专家报告对饮食、营养、身体活动与癌症风险进行了评估，其中关于牛奶和乳制品与癌症风险关系的研究结论是，奶制品摄入能降低结直肠癌的风险。

英国癌症研究中心认为，食用乳制品能降低肠癌风险。我国最新出版的《食物与健康科学证据共识》中也明确提到：牛奶及其制品在研究摄入范围内与前列腺癌的发病风险无关；低脂奶及其制品摄入可降低乳腺癌的发病风险，全脂奶及其制品与乳腺癌发病风险无关。

我国的膳食指南建议每天饮奶300克-500克。但我们现在平均每天喝牛奶的量还不到50克。担心喝牛奶致癌，真的有点多余。

吃黑芝麻丸能防治脱发？

民间一直都有说法称，多吃黑芝麻、黑豆等黑色食物就能使头发乌黑，还能让白头发逐渐逆转。

商家也趁机推出了黑芝麻丸，说能防治脱发，受到很多脱发、秃顶、发际线后移人士的喜爱。吃黑芝麻丸真的能防治脱发吗？

其实，黑芝麻并不能防治脱发，还可能让你发胖哦。

黑芝麻、黑豆所含的营养和微量元素比较丰富，如果是由于蛋白质、B族维生素和矿物质元素等导致的白发，吃黑芝麻和黑豆可能对头发有一定好处。

但是，黑芝麻、黑豆等黑色食物中的黑色素并不会让头发变黑。因为头发中的黑色素的来源是黑色素细胞，它是利用体内的酪氨酸转化生成黑色素。

而黑芝麻、黑豆中的黑色素主要是一些多酚类色素，并不能直接转化成头发上的色素。

而且，市售一些黑芝麻丸会加很多糖来调味，黑芝麻本身的脂肪含量也很高，意味着黑芝麻丸糖不少，油也很多，多吃的话不一定健康，还可能让你发胖。

所以，还是不要迷信黑色食物了，实在想吃黑芝麻丸，购买的时候注意选糖少点的产品。

不含食品添加剂的食物更健康？

一说到食品添加剂，现在很多人就会认为是“科技与狠活”，不少人还认为添加剂不安全。

购买食品只认“不含XX添加剂”“0添加”“不含防腐剂”的，觉得这样的食品更加安全、健康，这是真的吗？

事实上，只要合理使用，所有食品添加剂都是安全的，目前也从未出现过合理使用食品添加剂造成健康损害的案例。

食品添加剂是为了改善食品品质和色、香、味，以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。

它的使用都经过非常复杂而且严谨的科学评估的，只要合理使用都可以保障安全。

以防腐剂为例，凡是国标允许使用的防腐剂都经过安全性评估，规范使用不会给消费者的健康带来损害。

防腐剂的作用是防止食品腐败变质，否则有些食品还未出厂就坏掉了，甚至还可能产生毒素。

比如我们买的香肠都会用防腐剂——亚硝酸盐，它的作用主要是抑制肉毒杆菌生长繁殖，而肉毒杆菌在生长过程中可能产生一种剧毒的毒素——肉毒素，毒性比砒霜还强。

而某些本应合理使用防腐剂，保证安全的食品，却特意不使用防腐剂，制造“0添加”“不含防腐剂”反而可能埋下食品安全风险。

那些声称“不含XX添加剂”“0添加”“不含防腐剂”的食品并不会更安全更健康，背后大多都是企业营销的手段，大家千万不要迷信。

科普中国

过期一天的食物不能吃？

这些食品没保质期，别浪费！

过期一天的食物还能吃吗？

有传言说，食品只要过了保质期一天，哪怕外观没有任何变质的迹象，也不能吃了。

食品的保质期代表的是，如果在这个日期之前吃，食品的品质、味道、营养保留等是最好的。所以，即便食品过了保质期，也不一定就不能吃了。只要没有腐败变质、没有异味，有些还是可以吃的，特别是水分含量比较少以及含糖含盐较高的食物。

但是，一些保质期很短的食物，如果杀菌不彻底，微生物容易繁殖，哪怕只是过期了一两天，安全起见也最好别吃。

这些食品没有保质期

蜂蜜：民间一直有这样的说法：蜂蜜可以永久保存。甚至有人问“蜂蜜是不是可以放上千年？”

实际上蜂蜜确实很耐储存，蜂蜜中75.6%的成分都是糖，包括葡萄糖和果糖等，只有22%的水分以及其他少量营养成分。密封条件下，蜂蜜的水分活度很低，微生物生长会受到抑制，所以保质期很长。一罐不开封的纯蜂蜜，保质期真的很长很长。但至于能不能存放上千年？理论上不太可能。

需要注意的是，保存蜂蜜只需要密封放在阴凉干燥处就行，不要放冰箱。否则会凝固并出现白色结晶，吃的时候很费劲。

不过虽然纯正的蜂蜜很耐储存，但是因为以下2点原因，蜂蜜的包装上必须有保质期：

①《预包装食品标签通则》中规定，只有酒精度大于等于10%的饮料酒、食醋、食用盐、固态食糖类、味精，这些是可以不在包装上标示保质期的。其他任何食物都必须要有保质期，蜂蜜也不例外。

②蜂蜜购买回家后是要开封食用的，还会频繁地用工具挖蜂蜜来吃，也可能会掺进去水和其他污染物，增加空气接触和微生物入侵的机会，会降低保存期限。

盐：很多人买盐的时候会发现：盐的包装上竟然只有生产日期，而没有保质期！是不是标签遗漏了？并不是！根据《预包装食品标签通则》中规定，盐是可以不标注保质期的。不过，也有部分盐会标注保质期，这部分盐中普遍含有额外添加的成分，比如沙棘盐、粉盐等。

白糖：根据《预包装食品标签通则》中规定，白糖是可以不标注保质期的。因为白糖的化学性质稳定，水分少、糖含量高，不利于微生物繁殖，很耐储存。不过需要密封放在阴凉干燥处，否则容易受潮，会增加被微生物污染的风险。

即使白糖没有保质期也不建议一次买太多，虽然不容易变质，但长期储存可能会氧化变黄。这可能是因为白糖的贮存期变色的微量色素异戊二烯衍生物和多酚类衍生物成分含量高所致。部分水解多肽还原糖的醛和酮基的美拉德反应也起了作用。

食醋：根据《预包装食品标签通则》中规定，食醋也是可以不标注保质期的。醋的PH比较低，可以抑制微生物的生长，耐储存。但醋很容易挥发，储存太久食用价值可能会下降，口感也会变差，开封后一定要密封保存。

酒：《预包装食品标签通则》中规定，对于酒精度大于等于10%的饮料酒，也是可以不标注保质期的。生活中我们经常听人说“陈年老酒、香气浓郁”。新酒入口辛辣，刺激性强，而陈酒口感绵甜柔和。

这是因为新酒中醇类含量较高，青草味、糟香和醇味强度高于陈酒；而陈酒中微量的香气物质更为丰富，大部分的酯类、有机酸、醛酮类在陈酒中高于新酒，焦香、水果香、甜香和酸味强度高于新酒。香气物质越高，酒就越香，感官评价也越高，这也是人们热衷于陈年老酒的重要原因。

科学辟谣

蒸汽眼罩是“护眼神器”？医生紧急提醒！

近期，外出踏青、露营的人络绎不绝。王女士(化名)与家人一起郊游，面对这大好春色，她却怎么也高兴不起来：近两周加班加点、用眼过度，干眼症愈加严重了。

败兴而归的王女士没有第一时间就诊，而在网上搜索了快速缓解干眼症的办法，很快便发现了一种“护眼神器”——蒸汽眼罩。

不到两天，王女士就用上了心心念念的蒸汽眼罩。“每天敷3次，每次敷15分钟。”一开始，王女士严格按照使用方法上标注的时间敷贴，但温温热热的蒸汽眼罩让她感到非常舒服，渐渐地，热敷从15分钟到半小时，再到1个小时。

但出乎意料的是，王女士戴蒸汽眼罩的时间越久，敷贴效果却越差，甚至闭上眼，眼睛便如刀刮一般。在家人的劝说下，王女士赶到宁波市北仑区中医院眼科就诊。

眼科接诊医生马国年仔细检查后发现，王女士结膜充血干燥，角膜上皮点状脱落。“你眼睛的问题与蒸汽眼罩佩戴过久有关，对待眼干，切忌一敷了事。”马国年医生给王女士开了些对症的药剂，并配合雾化熏蒸治疗，还提醒王女士保证每天充足的睡眠。一周后，王女士的眼部症状有了明显的缓解。

随着电子产品的普及，越来越多的上班族、手机族都出现了不同程度的眼部问题，很多人都会选择佩戴蒸汽眼罩缓解眼部不适。近年来，医院接诊的不少干眼症患者都有佩戴蒸汽眼罩的习惯，这类不良的护眼习惯引发的眼部问题不在少数。

马国年介绍，蒸汽眼罩的原理比较简单，基本算是传统毛巾热敷的“现代进步”。干眼症患者的睑板腺长



期处于病理状态，油脂在常温下呈固态，不易排出。一定程度上，蒸汽眼罩能够起到治疗干眼症的作用，即眼部组织温度升高可以促进睑板腺油脂软化及排出，但如果蒸汽眼罩的温度过高，或者佩戴时间过久，易造成低温烫伤后的眼部损伤，出现眼部干涩、异物感等症状。

“佩戴隐形眼镜时也不宜使用蒸汽眼罩，容易引发眼部感染和结膜炎，而且蒸汽眼罩的发热功能会影响隐形眼镜材质，对眼球造成伤害。另外，刚滴完眼药水就立刻使用蒸汽眼罩的做法也是错误的，一般要等眼药水被组织吸收后(大约10分钟)再使用。”马国年提醒，一旦出现眼部症状请及时到院的眼科就诊，由医生查明具体的原因，然后才能采取针对性的治疗，例如使用专业的眼部熏蒸设备进行定期熏蒸尽快消除症状，切忌自行处理。

据人民网科普