

# 2023年传得最广的食品安全谣言都在这里

日前,中国食品科学技术学会与科普中国平台发布2023年食品安全与健康流言榜,以下这九句话,相信我们在日常生活中或多或少都听到过,甚至许多人对其中的话术深信不疑,下面我们就来一一揭开2023年九大食品安全与健康流言的科学真相。

**流言1:腐乳有霉菌,吃了会致癌**

**科学真相:**腐乳是我国传统发酵食品,一般由人为接种毛霉菌等发酵而成,毛霉菌在腐乳正常发酵过程中不会代谢产生毒素,也不会使人致癌。

**流言2:吃味精会让人“头秃”**

**科学真相:**味精主要是通过微生物发酵制成,主要成分是谷氨酸钠,在人体内可转化为蛋白质的组成部分谷氨酰胺和酪氨酸,目前没有证据表明味精与脱发有关。

**流言3:吃生鱼片时蘸芥末就能杀死寄生虫**

**科学真相:**芥末中含有的异硫氰酸酯类在一定条件下对部分细菌、寄生虫有杀灭效果,但蘸芥末并不能有效杀死生鱼片中的细菌和寄生虫。

**流言4:馒头冷冻超过3天会产生大量黄曲霉毒素,人吃后会中毒**

**科学真相:**产生黄曲霉毒素的主要原因是食物被黄曲霉菌污染,但冷冻条件下黄曲霉菌不能生长,也不会产生黄曲霉毒素。

**流言5:自热米饭是“塑料”**

**科学真相:**自热米饭是大米的加工制品,与塑料无关。

**流言6:红壳鸡蛋比白壳鸡蛋更有营养**

**科学真相:**鸡蛋壳的颜色主要取决于蛋壳表面的色素比

例,不同颜色的蛋壳与鸡蛋的营养没有相关性。

**流言7:猪油能保护心血管,还有解毒、预防癌症等功效**

**科学真相:**猪油中饱和脂肪含量较高,吃太多反而会对心血管有伤害。至于猪油有解毒、预防癌症等功效,目前尚无科学依据。

**流言8:白草莓是转基因水果**

**科学真相:**白草莓是通过常规的育种技术培育出来的,并非转基因水果。

**流言9:维生素C补充得越多越好**

**科学真相:**普通成年人每日维生素C的推荐摄入量为100毫克,长期过量摄入维生素C,可能会增加泌尿系统结石等风险。

北青

## 补钙有讲究 科学补钙应该这样做

钙是人体内含量非常丰富的矿物质之一。人体内99%的钙存在于骨骼和牙齿中,也参与维持多种生理功能,它的重要性毋庸置疑。钙参与调节神经和肌肉的兴奋性,如缺钙会引起抽筋。钙参与调节血压,当人体内钠元素过多而钙、镁元素不足时,就会引起高血压。钙作为辅助因子,还对凝血功能有一定影响。钙摄入不足时,甚至可能会增加肠癌的发病风险。

在生活中,很多人通过吃钙片来补钙,但依然出现了钙缺乏现象,甚至骨质疏松,这是为什么呢?因为影响钙吸收的因素包括身体和膳食两个方面。

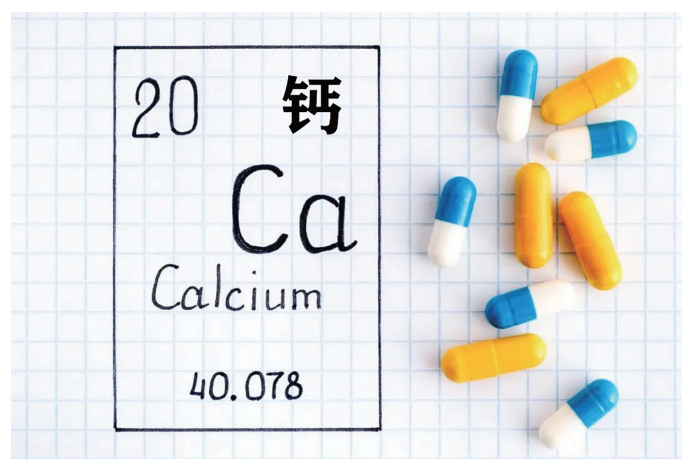
### 每天需要多少钙才够

每天钙的摄入量因人群而异,钙的生理需要量主要受骨骼生长速度和妊娠及哺乳期钙的额外支出影响,而且骨骼生长越快,钙的吸收率就越高。

从整个生命周期来看,为满足胎儿和孕妇自身对钙的需求,孕中期、孕晚期女性每天应保证1000毫克的钙摄入量;普通人群每天的钙摄入量为800毫克;儿童、青少年和50岁以上人群是钙高需求人群,应保障每天1000-1200毫克的钙摄入量;哺乳期女性每天的钙摄入量也为1000-1200毫克;骨质疏松或有骨折病史的人群可提高至1200-1500毫克,最高不应超过2000毫克。

### 饮食,是补钙的基础

钙摄入量是膳食中影响钙吸收率和吸收量最重要的因素,我们不但要保证摄入含钙丰富的食物,而且应该注意影响钙吸收的饮食行为。不同食物中钙的含量差异较大,日常



生活中较常见且容易获得的含钙丰富的食物包括奶及奶制品、豆制品、坚果,以及鱼、虾、贝类等海产品和绿色蔬菜。

奶及奶制品是钙的最佳食物来源,人体利用率也较高。《中国居民膳食指南(2022)》推荐我们每天摄入300毫升液态奶或奶制品。按照推荐,我们每天可以选择一杯牛奶(220毫升)加一杯酸奶(100克),也可以考虑用奶酪或奶粉代替,超重和肥胖者可以选择脱脂或低脂奶。

豆腐、豆腐干和豆腐丝等豆制品也是膳食中钙的重要来源。原料为黄豆的大豆制品,含钙高达191毫克/100克,而且黄豆中含有的镁、维生素K和异黄酮可以提高钙的利用率,从而减少钙的流失。

绿叶菜中不仅含有比较丰富的钙,其中镁、钾和维生素K等营养素也都可以提升钙的利用率。《中国居民膳食指南(2022)》推荐我们每天保证不少于300克的新鲜蔬菜摄入,深色蔬菜占一半以上。日常生活中常见的油菜、小白菜、芹菜也是含钙相对较高的蔬菜,虽然苋菜和菠菜中含草酸较多,但

只要在沸水里焯过,就可以去掉大部分草酸(钙不溶于水),也可以选择高钙低草酸的蔬菜。

### 补钙的其他方法

以食物为基础补钙是最优选择,如果每天从膳食中获得的钙无法满足人体需求,并且随着年龄的增长钙的吸收率降低,可以选择添加了维生素D的钙片。维生素D与钙代谢关系密切,一方面可促进小肠对钙的吸收,另一方面可促进骨对矿物质的吸收,直接作用于骨钙化的过程。

除维生素D强化食物(如维生素D强化牛奶)以外,天然食物中维生素D的含量一般较低。但维生素D可以通过人体皮肤经紫外线照射形成,故我们应适当增加户外日光暴露的时间。

在科学补钙的同时,还应避免影响钙吸收的生活习惯,比如吃得过咸、吃肉过多、吃高油脂食物、经常喝碳酸饮料、经常喝浓茶或咖啡、久坐而不运动。

健康北京

## 感冒、发烧后 千万别做这种事! 严重会猝死

最近的感冒给所有人来了个突袭,冷不丁地两个喷嚏,就晓得自己遭遇了。提醒大家要注意:感冒后着急锻炼,这纯粹是给身体帮倒忙。

### 感冒后先别运动 当心“病毒性心肌炎”

有的人可能心想,加强锻炼可以提高身体素质,那感冒了临时抱佛脚,多少还是管点用?

想多了!不仅没有用,还要考虑另一个问题——有些人感冒后,其实还得了病毒性心肌炎,只是自己不知道。

患病毒性心肌炎后,还要强行剧烈运动,可能引起恶性心律失常、心力衰竭甚至源性休克。

先来认识一下心肌炎的症状,真遇上了可以大致判断一下:

- 1.感冒时,存在发热、全身酸痛、咽痛、倦怠、恶心、呕吐、腹泻等症状;
- 2.之后出现心悸、胸闷、胸痛或心前区隐痛、头晕、呼吸困难、水肿等症状;
- 3.感觉自己心跳不规律,出现心律不齐。

如果符合这些特征,先不要剧烈运动了,同时及时去医院检查。

不过也不必过于担心,病毒性心肌炎本质上是一种自限性疾病,一般过个2~4周自己就好了,到时候你想咋跑、想咋跳,都没问题。

### 得了个感冒 怎么就心肌炎了?

也许有人就会怀疑了,难不成自己心脏还有点问题?

其实得病毒性心肌炎,可能只是你运气不好。

顾名思义,病毒性心肌炎,多数是病毒感染引起的,而这两天恰好就是病毒的活跃期,像流感病毒、腮腺炎病毒、疱疹病毒,都有可能跑到你身上。

这些病毒的入侵,有的直接随着血液循环到达心脏并进攻心脏,有的引发了人体的免疫大军奋起抵抗,不过杀疯了免疫细胞有时候狠起来连自己人都揍,在消灭病毒的同时,也连累了正常的心肌细

胞,从而引发心肌炎。

所以,你要做的不是去担心心脏有问题,而是积极预防病毒!预防病毒!预防病毒!重要的事情说三遍。

这5点建议快收好:

- 1.出入人群密集场所,口罩要戴好;
- 2.跟别人吃饭,要注意公共卫生,提倡用公筷;
- 3.避免过劳,维护身体免疫力;
- 4.饮食健康,营养均衡;
- 5.注意保暖。

### 没得心肌炎 感冒后运动也要谨慎

要是你的感冒比较严重,有呼吸不畅、乏力的症状,不管有没有心肌炎,最好都不要剧烈运动。

身体状况不佳时,心脏负荷本身就比较大,如果强行运动,心率加快、心肌耗氧增加,可能会成为压垮心脏的最后一根稻草,搞不好就有出现心梗从而导致猝死的风险。

如果在运动时,突然出现心绞痛、胸闷,或者出现牙疼、左肩痛、背痛等症状时,一定要小心,可能是心梗发作的征兆!

如果感冒了实在按捺不住一颗躁动的心,不动两下睡不着,那最好先判断一下自己的情况适不适合运动。

可以参考“颈部原则”:

体征和症状都在颈部以上:如流鼻涕、鼻塞、打喷嚏或轻微的咽喉疼痛,则通常可以运动。但也要考虑减小运动强度,并缩短时长。

体征和症状都在颈部以下:如胸闷、咳嗽发作或胃部不适,最好不要运动。

当然,这个方法无非是粗略地判断感冒的类型和严重程度,而自我判断始终存在很多不确定性,不能完全反映身体的真实情况,因此最好还是就当一种参考,不要太过盲从了。

总之,虽然锻炼的本质是为了让身体变得更好,但感冒后的身体,更需要的是你好好休息,让它缓一下。

锻炼身体,功在平时。感冒了就好休息,也不差这一会,稍等片刻也无妨。

科普中国