

吃鸡蛋不能喝豆浆,沐浴露诱发乳腺癌……这些“贴心实用”的信息因貌似科学被广为转发,一度掩盖真相——

9月份哪些“科学流言”网上飞?

吃鸡蛋不能喝豆浆,孩子常喝饮料会得白血病,天天洗澡用沐浴露易得乳腺癌,叫你如何识别注水大闸蟹……这些信息贴心又实用,听上去还有点科学,是否似曾相识?不少市民为了自己和家人的健康,宁可信其有,主动转发提醒身边人。北京市科协、北京科技记者编辑协会、中国科普作家协会科技传播专业委员会、中国晚报科学编辑记者学会和上海科技传播协会联合发布的“9月科学流言榜”最新出炉,许多网传千遍被奉为真相的“科学谣言”榜上有名。

流言①

吃鸡蛋不能喝豆浆

鸡蛋吃法多样,营养丰富,近来,网络却多了鸡蛋“秘闻”,直指常见的鸡蛋吃法有问题,贻害无穷。例如,鸡蛋不能和豆浆一起食用等。

【真相】 豆浆里有胰蛋白酶抑制剂、胃蛋白酶抑制剂,影响蛋白质的吸收。不过,豆浆煮熟后,里面的胰蛋白酶抑制剂已被灭活,不会阻碍人体吸收鸡蛋的营养成分。所以,豆浆最好煮熟喝,且煮开后继续用小火慢煮10分钟。

热豆浆冲鸡蛋花要慎重,因为鸡蛋产出后可能会被沙门氏菌污染,若豆浆温度不够高,可能杀不死鸡蛋带有的菌。如果人体摄入一定量的含沙门氏菌的食物会引起食物中毒。所以,鸡蛋也一定要煮熟。

流言②

孩子常喝饮料得白血病

《许多孩子得白血病的真正凶手终于被揪出来了》,这篇不知出处的网络文章曾被转发千万次,越来越多的家长相信:孩子如果只喝饮料不喝水,饮料中的甜味素会进入骨髓。大量的甜味素很难降解,容易堵塞骨髓网,影响骨髓的造血功能,导致白血病。

【真相】 美国科学家小鼠实验发现,正常的人体可吸收甜味素,将其代谢成天门冬氨酸和苯丙氨酸两种氨基酸。所以,甜味素不会积存在体内。不过,苯丙酮尿症患者由于缺乏苯丙氨酸的代谢酶,被限制摄入甜味素。当然,常喝含糖饮料的确不够健康。



9月科学流言榜

流言	真相
吃鸡蛋不能喝豆浆?	① 鸡蛋和豆浆煮熟即可
孩子常喝饮料得白血病?	② 甜味素不会积存体内
跳一跳,结石消?	③ 有一定帮助但适用面较窄
市场上有卖注水蟹?	④ 易致蟹死亡,不可能这么做
沐浴露恐诱发乳腺癌?	⑤ 目前尚无科学研究结论
牛奶生产日期藏于暗码?	⑥ 系机器号和生产厂家代码
空心菜内蚂蟥会寄生?	⑦ 高温和胃酸使其无法寄生
购买活牛蛙后放生?	⑧ 极其危险的外来入侵物种
智能电表“被加速”?	⑨ 历经多项检查无法人为调快

新民图表 制图 戴佳嘉



流言③

跳一跳,结石消

微信朋友圈里,流行着一个特效民间偏方。有网民分别讲述了自己4颗结石的排出途径:多喝水原地跳,出来两颗;玩臂力器,一使劲又出来一颗;还有一颗是和别人打架时排出的。多运动,使劲跳,尿结石就会掉出来。这科学吗?

【真相】 尿结石全称是泌尿系统结石,指的是在泌尿系统内因尿液浓缩沉淀形成颗粒或成块样聚集物。常说的肾结石、输尿管结石、膀胱结石和尿路结石都属于尿结石。尿结石患者跳绳锻炼,有助于结石排出,但适用面较窄,即使是泌尿系统结石也不是所有人都适用。

青年患者若是结石位处肾的上极、中极或是输尿管,而且身体素质较好,平时运动较多,可在医生指导下跳绳,并多喝些水,的确可帮助结石排出。但若是身体素质较差的老年人,万万不可采用此招。盲目跳绳很容易引起压缩性骨折,老年患者最好采用排石溶石的中医治疗法,当结石较大造成梗阻的时候应咨询医师是否需要微创手术取石。

流言④

市场上有卖注水蟹

秋风起,蟹脚痒,微信朋友圈里

“针眼海蟹”“大闸蟹注水”等帖子解密“行业潜规则”,十分吸引眼球:大量螃蟹批发商从蟹的脐脐处、腿关节处注入液体,既增重又提高活力。

【真相】 蟹农不可能这么做。因为,大闸蟹是甲壳类动物,有了创口的大闸蟹特别容易死亡,辛辛苦苦养大的蟹农怎么可能自毁生意。商家给螃蟹注水也不可能,因为往螃蟹体内注射液体,其脏器所处环境的渗透压剧变,导致各个脏器失水萎缩或者吸水膨胀从而致死,这个过程是相当迅速的。至于螃蟹身上的“针眼”,可能是同类争斗、对抗天敌和捕捞、运输造成的伤口。

流言⑤

沐浴露恐诱发乳腺癌

“天天用沐浴露的女生要当心:沐浴露中有种名为Paraben的防腐剂,用10年以上,可能诱发乳腺癌。”网络上的这个说法,让不少爱美女士有点怕洗澡。

【真相】 Paraben,化学名称为对羟基苯甲酸酯类,商品名称为尼泊金酯。国内一般把Paraben译为防腐剂或灭菌剂,常被当作各类防腐剂的总称。只要是经国家批准生产,Paraben含量都会被控制在合理范围内,没有明显证据证明其致癌。沐浴露作为液态产品含有Paraben,是为了延长保质期。流言

中提及的“医师在乳腺癌的切片中,也发现Paraben成分,因此长期使用沐浴露有风险”的说法,肿瘤专家普遍认为目前尚没有这样的科学研究结论。

流言⑥

牛奶生产日期藏于暗码

有网传文章称,牛奶包装的生产日期后有一组由英文和数字组成的暗码,它才是“真正的生产日期”。文章以“080510HDC8H”为例说明:“080510”代表牛奶“公开”的生产日期是2008年5月10日,其后两个字母按英文字母排序依次代表年、月,因此“HD”表示2008年4月,而第三个字母和数字代表具体日期,A1—A9表示1—9日,B0到B9表示10—19日,以此类推。

【真相】 从市面上所售牛奶包装来看,部分牛奶生产日期并未如网络传言那般标注,有的早餐奶包装上的生产日期标注为“20140825”,上市日期为“20140825J”,后面没有所谓的长串“暗码”。

多家国内牛奶生产厂商的客服人员均告知,生产日期后标注的是机器号和生产厂家代码号,主要是用来区分牛奶是由哪个生产厂、生产机器生产,以明确货源和相关责任人,便于内部查询,规范企业现代化管理。

流言⑦

空心菜内蚂蟥会寄生

“空心菜里有蚂蟥”,网络上,一条帖子让人心惊。万一真有其事,误食了蚂蟥,寄生到肚子里怎么办?

【真相】 误食,确实是蚂蟥进入人体的重要途径。不过,一般炒菜时的温度很高,生命力再顽强的蚂蟥,也会很快死亡。而且,蚂蟥本身也是中药的一种,就算误食了熟蚂蟥,对人体也无害。

要是不小心吃了未被杀死的蚂蟥,人体胃液里的胃酸属于强酸,蚂蟥根本无法通过。通过消化道途径,蚂蟥寄生在人体内的说法不科学。

流言⑧

购买活牛蛙后放生

牛蛙是川渝菜系里一道美食,但在一些动物保护者眼里,吃牛蛙属于“杀生行为”,不少人选择购买活牛蛙然后放生。

【真相】 牛蛙属于外来物种,进入中国的自然环境后,因为缺少天敌,严重威胁本地的生态平衡。牛蛙被世界保护联盟列为全球100种最危险的入侵物种之一,同时也是我国公布的第一批外来入侵物种名单中唯一的脊椎动物。有研究显示,如果两只异性牛蛙进入一片一亩左右的水塘,熬过冬天繁殖一年,足以消耗光水塘里的所有生物。

流言⑨

智能电表“被加速”

“电表大都是由电力公司统一购买后安装给用户的,有的电力企业私下要求企业在生产电表过程中将电表调快,否则,就会以你的产品不合格为由拒绝收购。”近期在微信“朋友圈”有一条消息,说是智能电表出厂时“被加速”,且电表本身的耗电,也计入居民电费。

【真相】 智能电表从生产到安装到居民家庭,有关部门对每只电能表均依法开展强制检定4类18个试验项目,相关检定结果经技术监督局复核,保证全部合格。

此外,智能电表本身的各项耗电不计入居民用电,而是计入公共电网传输损失中,没有转嫁给居民。

本报记者 马亚宁

金秋十月桂香飘 名老中医咨询忙

——蔡同德堂举办“名老中医健康咨询”活动

金秋十月丹桂飘香,为进一步贯彻落实市政府加快上海中医中药事业发展的有关精神,让中医中药惠及百姓民众,弘扬博大精深的中医中药瑰宝,传承历史悠久的中医中药文化,上海蔡同德堂药号、上海中医药大学、上海市中医药研究院专家委员会联合举办“名老中医健康咨询”活动。

自2014年10月23日至10月26日,为期四天。健康咨询期间,在南京东路450号蔡同德堂药号的五楼,为广大市民免费健康咨询的将有伤骨科专家施杞、伤骨科专家石印玉、呼吸内科吴银根、肛肠科专家柏连松等30余位享誉上海的名中医专家。

健康咨询采取预约登记的办法,有需求的市民请提前进行电话预约,名额有限,约满即止。

预约时间: 9:00—17:00

预约电话: 63221259

