杨梅被注胶？食盐也有毒？

许多网络“热食谱”被科学打回原形

杨梅被注胶，食盐也有毒，特殊蔬菜降血压……这些听上去就不太靠谱的“食谱”，却在网络世界里独具“生命力”——微博、微信、朋友圈里常常变着花样出现。日前，北京市科协、全国晚报科技编辑记者学会、上海科技传播学会等共同发布6月“科学”流言榜，许多网络上的“热食谱”一经实验验证和科学分析，立即被打回原形。

视频称杨梅被注胶？

■ **流言**：网上热传一段“注胶杨梅”视频。视频中，杨梅在水龙头下被反复搓洗挤捏后，流出了一些胶状物。于是，视频中有“专家”提醒消费者不要购买“注胶杨梅”。

□ **真相**：杨梅果肉中90%以上的成分是水，剩下不到10%是膳食纤维、糖酸、蛋白质、花青素等营养物质。杨梅的果肉由众多肉柱聚集而成，由于果实没有外果皮包裹，果实非常容易被破坏。所以，杨梅很容易被搓烂，视频中挤出来的胶状物，不是别的，正是果肉。

其实，为杨梅注胶是件很不靠谱的事情。杨梅因为没有外果皮的保护，极不耐储藏，采收后要尽量避免挤压和减少手工操作。另外，杨梅爱生虫。但是果蔬上的虫子与平常人们所指的蛆不一样，它们只是果蝇，跟苍蝇完全不同，不会携带传染病菌，一般对人体无害。胃液的酸度可杀死幼虫，幼虫会被当成蛋白质消化掉，不会在人体内生存或繁殖。

鱼油能养护心脏？

■ **流言**：鱼油是一种膳食营养补充剂，许多人相信其中的omega-3对心脏具有保护作用，甚至能够帮助婴幼儿大脑发育。

□ **真相**：最近的一份临床试验报告对1000例已经患有心脏病的患者进行研究，结果显示：通过服用鱼油，大部分患者的症状未出现明显的改善，也未统计出有效数据证明鱼油对心血管系列疾病具有防护作用。

北京市营养源研究所专家表示，鱼油作为一种膳食营养补充剂，保障心脑血管常规的营养是可以的，但是说到养护心脏的作用并不明确。“跟很多的微量元素一样，omega-3过量服用也是会中毒的，之所以叫膳食营养补充剂，是因为营养素含量比普通的高，补充时需要一定范围，需要在专业人员的指导下服用。”

食盐里有剧毒氰化钾？

■ **流言**：盐的包装袋配料表里有一种叫亚铁氰化钾的东西。而氰化钾是剧毒物质。于是网上有人“想入非非”：这个东西外国人不用，忽悠中国人用，长期食用会让人中毒。

□ **真相**：亚铁氰化钾和氰化钾是两码事，亚铁氰化钾是合法的食品添加剂，用作抗结剂。亚铁氰化钾又叫黄血盐钾，化学式是$K_4[Fe(CN)_6]$，而氰化钾的化学式是KCN。区别在于亚铁氰化钾里面的氰根和铁元素牢牢结合在一起，于是它的急性毒性和氰化钾相比差了几百倍。它的急性毒性参数LD50约为每公斤体重1.6–3.2克，和食盐接近，属于低毒物质。

根据世界卫生组织和国际粮农组织的数据，亚铁氰化钾的终生安全剂量是每公斤体重0.025毫克。也就是说对于60公斤重的人，每天摄入1.5毫克完全没问题。按照中国国家标准的规定，食盐中亚铁氰化钾的最大添加量为每公斤10毫克。如果要吃出毛病，一个60公斤重的人每天至少要吃3两盐。

苦瓜和鸡蛋不能同吃？

■ **流言**：网络上流传苦瓜性寒，鸡蛋也是寒凉之物，所以两者不能一起吃。另外，鸡蛋里的钙与苦瓜中的草酸产生化学反应，影响人体健康。

□ **真相**：苦瓜和鸡蛋的性味本身在中医当中的说法各不相同，两者炒在一起后寒性是会增强还是减弱，无法得出准确的定论。不过，翻炒过程中，苦瓜中的草酸与鸡蛋中的钙确实会反应生成草酸钙。但是，草酸钙不溶于水，很难被肠道吸收，会直接排出体外了。如果做菜时将苦瓜在热水中焯烫后，草酸溶于水，留在菜中的草酸含量就更少了，更不足为虑。

特定蔬菜能降血压？

■ **流言**：“速转救命！这些蔬菜能降血压！”这样的文章在朋友圈流传多时。番茄、木耳、海带、萝卜等蔬菜都榜上有名。

□ **真相**：特定的食物没有降血压功效。调整生活方式的确能降血压，比如“降血压食谱”。但“降血压食谱”并非因为“XX”成分所以能降血压，而是避免高脂肪、高胆固醇、高盐低钠等因素。另外，调整生活方式作为预防或者“保守治疗”的一种尝试，并非对所有人都适用。本报记者 **马亚宁**

亲眼目睹啤酒精酿

具有悠久历史的青岛啤酒是如何“出炉”的？昨天，外形宛如“机甲战车”的啤酒移动酿造设备车亮相上海国际时尚中心广场，让市民游客可以亲眼一睹该酒怎样通过用水、酵母、酒花、大麦等进行精酿的全过程，同时了解啤酒文化。

杨建正 摄影报道