

2013年7月2日 星期二
 本版编辑/秦晶 美编/姚倩倩
 TEL:0392-2189936

健康周刊

HEALTH WEEKLY

健康周刊部主任:王淑云
 健康咨询热线:3322234
 E-mail:yjkw@163.com
 统筹/秦晶

喝豆浆导致乳腺癌、酸性体质是万病根源……随着社交媒体的普及,几乎每隔一段时间,一些既无权威出处,又无科学支持的健康“警告”便会出现在人们的视线中,并被网友们火热传播。有些说法已经流行了很多年,甚至被传成了“真理”;还有些新的传言则打出各种吸引眼球的标题,在养生节目和保健品广告的热捧中迅速传播,严重影响着生活。

酸碱体质造概念 食物致癌太夸张 健康传言扰乱生活

传言一:人有酸碱体质之分

近几年,“人有酸碱体质之分,只有呈弱碱性才健康”的养生新说法持续火热。它标榜用碱性食品中和体内的酸性,最终改变亚健康状况。

首都医科大学附属北京安贞医院肾内科谌贻璞教授表示,现代医学中根本没有“酸性体质”、“碱性体质”这些词。正常人体内的酸碱度(pH值)稳定在7.35~7.45之间。

中国营养学会前理事长程义勇教授告诉记者,体质上不会存在酸碱的差

别,人体有几大平衡系统,它们可以维持人体内的酸碱平衡,并且这种平衡的状态不会被单纯的食物所影响,比如吃酸性食物不会使身体变成酸性。按照化学分类鉴定食物酸碱性的做法没有问题,但一些人把简单的概念夸大了。把酸性体质看作百病之源的说法,更是无稽之谈。这种谬论已经伤害很多人,不少优质蛋白、谷物都被归为酸性食品,人们不敢食用,结果造成营养不良。大家在选择食物时完全没必要从酸碱性的角度考虑。

传言二:食物搭配忌讳相克

“土豆牛肉不能一起吃、火腿配牛奶致癌、小葱拌豆腐没营养……”在网上盛传的“食物相克表”中,罗列的食物搭配禁忌有数百种之多。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,因为个人体质不同,所以饮食上的顾忌也有很大差异,这种绝对、统一的相克说法一点也不科学。比如,传言“土豆牛肉相克”,说两者在被消化时所需的胃酸浓度不同,会延长食物在胃中的滞留时间,最后导致胃

肠功能紊乱。实际上,土豆所含的淀粉只能在小肠中被消化,而牛肉等食物中因含有蛋白质,可延缓淀粉进入小肠的速度,从而避免了血糖过快上升。另外,还有一些“食物相克”是由于不恰当的解读造成的。比如“豆浆鸡蛋相克”,主要是由于生豆浆中含有妨碍蛋白质消化的胰蛋白酶抑制剂,如果豆浆煮透,和鸡蛋、牛奶同吃不会有任何问题。范志红还提醒,也不必太过拘泥一些生拉硬扯的“良配”,最要紧的是针对自身体质调整。

传言三:吃东西能“以形补形”

“吃鱼眼补眼、吃羊腰补肾、喝牛奶丰胸……”这些“以形补形”的说法在坊间甚为流传。

军事医学科学院营养研究室王冬兰教授认为,“以形补形”要辩证看待,比如核桃能补脑是因为其中含有营养物质,而不是因为形似大脑,只是简单地把形状与功能挂钩的说法并不科学。此外,还有很多食物被明显夸大了效果,如常说的“喝骨头汤能补钙”,实际上骨汤里的

钙含量非常低;吃鱼眼也不能补眼,因为在加热状态下,鱼眼所含的营养素细胞分子已被破坏。

王冬兰提醒,一些错误的、无根据的说法大家一定要少用、不用;即使正确的、有道理的说法,也要先根据自身的体质和病情特点来判断是否合适自己。比如被认为能补脑的猪脑,实际上适合用脑过度的青少年食用,中老年人和一些慢性病患者要慎用。

传言四:各种各样的“食物致癌说”

“喝普洱茶最易得胃癌、喝豆浆可导致乳腺癌……”几乎每隔一段时间,就会出现吃某种食物致癌的说法。

《美国临床营养杂志》上的一项研究发现,某些食品可能致癌的说法多半经

不起推敲,因为并没有统计学上的意义。广西营养学会副理事长马力平教授也表示,可以简单地将食物分为动物性食物、植物性食物和加工食品三种,对于常吃的、新鲜的、单纯动物性食物和植物性食

物,人类都吃了几千年了,几乎不存在致癌的可能性。但是,有些食物在特定情况下确实会产生毒素,加工类食品中的一些非法添加剂也存在致癌争议,但毒素的积累需要到一定剂量才会对人体产生作用。以后大家遇到类似传言时,可以先问自己几个问题,比如“这种食物的有毒物质含量有多高”、“这种食物我每顿都会吃吗”?

需要提醒的是,生活中确实有三类食物要远离,首先是腐败变质的食物;其次是煎炸烧烤类食物;最后是含多种添加剂的食品。

传言五:食物掉色一定是染的

生活中,洗草莓时水呈红色,洗黑米时水变黑,人们不禁怀疑这一定是被染过色了。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅解释称,食物掉色是一种很常见的现象,是由食物中色素溶解引起的。首先,黑米、紫米、桑葚、草莓、蓝莓等食物中均含有丰富的水溶性色素,这些食物遇水掉色,并不一定说明是被染色。其次,食物的完整程度也会影响掉色程度,比如完好的草莓基本不掉色,破损的则掉色严重。第三,水温越高色素溶出越快。

不过,生活中有些食物掉色要特别注意,比如干海带等干菜过分翠绿要小心;西红柿、红辣椒如果在水中发生掉色,则说明含有人工色素。辨别食物是否染色,首先要看外观。黑米、黑



芝麻等天然食物的黑色籽粒颜色深浅不太均匀,染出来的黑色则深浅一致,表面没有自然光泽。其次要剥掉外皮看颜色。黑色粮食类食物除去种皮,里面应该是浅色的。另外,还可用黑芝麻、黑豆等在纸上画一道,如果颜色很浅或没有留下颜色,就说明没有染色。

传言六:微波炉加热能致癌

“微波炉加热会让食物的分子结构发生改变,产生人体不能识别的有毒分子。”这种“微波炉致癌说”在网络上流传已久。对此,范志红指出,微波只是加热食物中的水分子,食物本身并未发生化学变化,不会产生致癌物。

国家家用电器质量监督检验中心综合检验部主任鲁建国告诉记者,只要产品合格,微波炉产生的辐射和食品安全风险,都在人体可接受范围内。消费者更应关注如何正确使用微波炉,如忌加热时间过长,忌将普通塑料容器、塑料袋等放入微波炉加热。

随着人们对健康知识的日益渴求,越来越多的健康内容成为传言中的主题。对此,北京大学公共卫生学院社会医学与健康教育系钮文异教授表示,目前我国民众健康素养的整体水平还相当低,老百姓获取、识别和利用相关健康信息的能力很有限。很多社交媒体的健康提示虽然没有科学依据,但对于老百姓有着迷惑作用,因此流传很广。钮文异提醒,大家在面对这些无法分辨、无法确定的健康信息时,首先要求证,最好选择向权威机构咨询。其次要对健康信息来源进行确认,即便传播者的身份是医生,也要依托权威机构发布才可信,网络上个人发布的信息只能供参考。

同时,网络主管部门和各类媒体都应加强舆情监测,可以对网络信息进行“分级”管理,涉及健康的内容严格审查。媒体也要引导百姓咨询权威机构,及时对谣言进行更正。另外,很多现实和网络上的公众人物,要履行自己的社会责任,意识到哪些内容不能盲目跟风。
 (据《生命时报》)

