“水果和牛奶不能同时吃、微波炉加热致癌、不锈钢杯泡茶有毒……”

网传食品谣言,你中招儿了吗?

在互联网和各移动端信息轰炸的同时,越来越多关于食品的传言开始肆意传播。“水果牛奶不能同吃”、“不锈钢杯泡茶有毒”……这些在网络上流传颇广的内容,你是否也曾轻信?这既给消费者造成困扰,也给社会带来巨大损失。下面就让我们看看那些热门的食品谣言。

谣言1
转基因食品有害

转基因是食品领域最热门的话题之一。2014年最大的特色就是反转的继续传播虚假信息,一些挺转的不断扭曲或者选择事实号称“捍卫科学”。双方都有理由指责对方“造谣”,“被利益绑架”。

专家解读——

中国农业大学食品科学与营养工程学院院长罗云波指出,到目前为止,没有发现已批准的转基因食品对人体健康有任何不良的影响。转基因只是改变了作物的基因,这些被改变的基因吃进人体内,也跟其他基因一起被消化掉,并不会改变人的基因。转基因食品在进入市场前要进行严格的安全评价,应该说我们能够买到的转基因食品是安全的,可以放心食用。

谣言2
水果和牛奶不能同吃

有关喝牛奶的各种禁忌在民间广泛流传。在今年的某档电视节目中,有人通过“把橙汁倒进牛奶,产生絮状沉淀”的试验告诉大家,喝牛奶前后1小时内不能吃酸味水果。

专家解读——

中国农业大学功能乳品重点实验室博士胡长利表示,遇酸沉淀是牛奶中酪蛋白的基本性质。即便不和果汁一起喝,牛奶在胃里也会发生沉淀。因为胃内有大量胃酸,其成分主要是盐酸,酸度比水果中的果酸要酸得多。牛奶进入胃肠道后,也会先接触胃酸而发生絮凝,然后才是进一步的消化吸收。从另外一个角度讲,水果和牛奶还是好搭档,两者营养堪称绝配。

谣言3
微波炉加热致癌

微波炉致癌说由来已久。一则名为《快别用微波炉了,会致癌!》的帖子在微信上疯狂转载,文中称微波炉加热的食物会产生致癌物质,再次引发人们担忧。

专家解读——

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红指出,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也表示,质量合格的微波炉都经过了严格的检测和反复实验,其微波泄漏量和所产生的辐射都是在国家规定的标准范围内,正常使用,不会对人体造成伤害,更不会通过其加热的食品带来危害。

谣言4
蘑菇富含重金属

有传言说蘑菇对重金属的富集能力非常强,所以不能多吃,还有的人给出了“每个月不要超过200克”的建议。

专家解读——

山东大学营养与食品卫生研究所蔺新英教授表示,和某些食物相比,蘑菇富集重金属的能力确实高。但蘑菇是否重金属超标主要与其生长环境有关。现在市场上出售的蘑菇大部分是在含棉籽壳、麸皮等一些农林副产品所配制的培养基中生长的,因此,他们接触重金属的机会就特别小,更谈不上重金属超标了。另外,蘑菇内含有多糖,这种成分可以抑制重金属的解离,使之在体内无法成为离子,因此很难被肠道吸收。所以即使人吃了蘑菇,对人体产生的影响也比较小。

谣言5
不锈钢杯泡茶有毒

有媒体拍摄视频称,用不锈钢杯子泡茶72小时之后,杯子出现了“腐蚀”。因为不锈钢中含有毒重金属铬,会释放到茶水中。

专家解读——

美国食品技术协会高级会员、科学松鼠会成员“云无心”说,要腐蚀不锈钢并不容易。不锈钢在强腐蚀条件下泡足够长的时间,才可能出现肉眼可见的腐蚀结果。而茶水接近中性,离子强度也很低,几乎不具有腐蚀性,更不可能在几十个小时内导致可见的腐蚀。最大的可能是茶垢沉积在杯子上,被当成了“腐蚀”。另外,不锈钢在某些情况下才会被腐蚀,并有部分铬溶出,但含量极少,日常使用符合国家标准的不锈钢食具不必担心。

谣言6
水果酵素能排毒减肥

水果酵素在微信朋友圈火速传播。美容、瘦身、排毒等功效看似神乎其神。“酵素”这个词汇来自日本,“酶”才是这类物质的本名,这是一种存在于生物体内的奇妙的蛋白质,生物体内发生的一切化学反应都是在酶的催化作用之下实现的。

专家解读——

复旦大学附属中山医院营养科营养师纪春艳介绍,酶不像维生素和矿物质,补充了就会有效,口服的方式难以补充酶。

更重要的是,自制酵素存在食品安全风险。虽然水果发酵会产生有益物质,但在家制作不同于工业化生产,无法对工艺、流程加以控制,既不能对细菌种类进行选择,也没有严格的灭菌措施,因此微生物参与化学变化的复杂过程中,有害杂菌和有毒产物随时可能跟着一起滋长。其实,自制酵素有另一个用途:去污。比起水果酵素要选用各种新鲜水果,这种用于清洁的环保酵素则“变废为宝”,只要用餐厨垃圾做原料即可,菜叶、果皮等厨余加糖加水发酵即可制成。由于不含化学制剂,用起来非常安全。

谣言7
肉丸没肉

每年入冬火锅开始盛行,“肉丸含肉很少,含有大量淀粉和十几种添加剂”等内容便会广泛流传,部分还会引用“专家指出”这样的肉丸是“垃圾食品,大量食用有害健康”……的言论。

专家解读——

这样的肉丸叫作仿生食品,通常指用植物原料来模拟肉类的口感与风味。它的营养组成与肉不同,如果用“垃圾食品”的标准——高热量、高脂肪去衡量,它不仅不算“垃圾食品”甚至比真正的肉丸还要健康一些。其次,含肉很少的肉丸并不违法。目前国家并没有对肉丸该含有多少肉作出强制规定,可以参考的一个是《速冻调制食品》标准,规定“主料肉占比不低于10%”——也就是说,只要肉含量超过10%就可以。另外一个是《肉丸》行业标准,肉含量不低于45%。但行业标准不具有强制性,生产者可以不遵守——只要不宣称按照该标准生产,就不算违法。

新闻链接>>

多部委表示:将重拳治理网络谣言

近日,“净化网络环境——打击食品谣言研讨会”在北京举行。此次会议主办方为新华网,中央网信办、国家食药监总局、国家质检总局、农业部相关领导到会并发表重要讲话。与会代表达成共识:“网络谣言已经到了不得不重拳治理的时刻”。除了外部打击之外,从事一线生产经营的食品企业首要是做到“打铁还需自身硬”。中国食品科学技术学会副秘书长刘昊宇认为,谣言的泛滥,有一部分与企业自身也有关系。部分企业热衷于宣传产品绝对不含添加剂、防腐剂,就会误导消费者形成“添加剂、防腐剂就等于有害健康”的观念,这也是企业应该认真反思的问题。

(据《新闻晨报》)

网传防蚊招数多不靠谱

随着气温升高,人们的户外活动也随之增多,与此同时也带来了不少烦恼,其中之一就是蚊虫叮咬。于是各种防蚊妙招儿纷纷出炉,尤其以近期微信朋友圈广为流传的“给孩子做一瓶高效无毒的驱蚊水,只花一毛钱”帖子最为热门。那么,这些防蚊“妙招儿”真的靠谱儿吗?

维生素防蚊不靠谱

这个帖子指出,50毫升水的瓶子里放5片维生素B1混合,就会产生一种蚊子讨厌的气味,“喷在身上,蚊子就会离你远去了”。事实真是如此吗?

近日,江苏省疾病预防控制中心的“消毒与媒介生物防治所”通过实验发现,所谓维生素B1的味道,压根儿对蚊子没有任何影响。北京望京医院皮肤科主任李广瑞告诉记者,维生素B1的适用症主要是预防和治疗维生素缺乏症,如脚气、神经炎、消化不良等,并没有防蚊这一项。

血型与是否招蚊子无关

“血型驱蚊”的说法近年来非常流行。这种说法认为A型血的人最招蚊子,而B型血的人最不易被蚊子咬。北京市疾控中心副主任曾晓芃指出,血型与是否招蚊子基本没有关系,要想避开蚊子的叮咬,根本的方法是让蚊子不喜欢自己。

研究表明,蚊子喜欢二氧化碳的“味道”,喜欢体温较高、容易出汗、爱穿黑色衣服的人。所以,要及时擦汗,运动后尽快洗澡,少用香水、润肤露等,尽量少穿黑色衣服,每周给花瓶和水培植物彻底换一次水,这样就可以从源头上赶走蚊子。

蚊虫叮咬后别乱用偏方

被蚊虫叮咬后,不少人用花露水止痒。李广瑞说,花露水虽然有清凉止痒作用,可治疗蚊虫叮咬,但有的花露水含少量酒精,如果皮肤有糜烂,会刺激皮肤。而且不能抹驱蚊花露水,因为驱蚊花露水的成分是乙醇、驱避剂和香精,被蚊虫叮咬后,皮肤上会留下创口,如果这时用驱蚊花露水,其中的化学物质会直接通过创口刺激皮肤进入人体,加重皮肤损伤。

很多人被咬后,还会用肥皂涂抹红肿处,据说“可迅速止痒”。对此,李广瑞指出,肥皂含有碱性物质,可以中和蚊虫叮咬的酸性物质,但因叮咬的创口很小,这种方法的作用有限。

李广瑞建议,可用芦荟叶或马齿苋茎叶中的汁液止痒,切一小片芦荟叶洗干净后掰开,在红肿处涂擦几下,就能消肿止痒。或者取鲜马齿苋茎叶少许,在手里揉搓出水后,涂擦患处,具有止痒消肿效果。

蚊虫叮咬后别轻易抓

被蚊虫叮咬后,很多人忍不住用手去抓,结果发生局部感染、红肿,有的还有脓性分泌物。李广瑞告诉记者,被蚊虫叮咬后,首先要冷敷,而且千万不要用力搔抓,以防继发感染。可酌情外涂一些止痒的药物,如果这种症状还控制不住的话,需要及时到医院就诊。

(据《京华时报》)

上网安全7个“坑”,你掉进去几个?

据中国青年报消息 6月2日,由中央网信办指导、工业和信息化部电子科学技术情报研究所承制的我国首个《公众网络安全意识调查报告(2015)》显示,除了周天一的遭遇,还有很多上网安全的“坑”隐匿在我们身边。记者发现,这一历时1个月、回收了25万多份问卷的大型调查,共揭示出至少七个“坑”——从账号密码到网上支付,对照一下,你的上网习惯安全吗?

17.05%的网民“从不更换”账号密码。QQ、微信、邮箱、支付宝……网络世界里,密码是守护公众上网安全的第一道大门。《报告》显示,密码安全隐患比想象得严重,大部分网民不知定期更换密码。此外,“弱密码”问题依然存在。

85.13%的网民“直接同意”用户协议。除密码外,服务商提供的用户协议,也可能让你“掉坑里”。一些网民在网站注册或安装软件时,不认真阅读用户协议,盲目选择“同意”。这种作法有可能让你的个人信息泄露,使你遭受电话骚扰、经济甚至名誉损失。用户协议是有法律效应的,签署之前一定要仔细阅读。

38.96%的网民用无密码WiFi网上支付。公共免费WiFi的安全性低,很容易导致个人信息的泄露。更为危险的是,一些人会使用无密码WiFi进行网上支付,他们占到被调查网民的38.96%。

55.18%的网民遇到过网络诈骗。网络上还有一个典型的“坑”,是各类中奖信息。这些中奖信息,除了可能是诈骗信息外,还有可能是通过恶意链接搜集个人信息,以作他用,甚至会形成持续性的信息泄露。《报告》显示,遇到过网络诈骗的被调查者高达55.18%。

36.96%的网民扫二维码“太随意”。在饭店桌台、报刊杂志上,二维码随处可见。二维码在方便了公众生活的同时,也被很多不法分子盯上——比如,扫描之后,手机会被植入木马或恶意程序,一些手机病毒、恶意程序也可能借助二维码进行传播。“经常扫,不考虑是否安全”的占36.96%。

49.22%的手机网民下载应用“不正规”。《报告》分析称,通过互联网搜索引擎下载的手机软件,往往很难判别是否安全,而他人推荐链接下载软件的行为,就更容易招致病毒、木马侵袭。在下载互联网应用的时候,一定要选择正规网站,并提高自己的辨别能力。

网络谣言频出没,存在盲目转发问题。网络谣言,也是网民难以绕过的“坑”。网络谣言大致分五类:第一类是与反腐工作相关的谣言——比如飞机出现延误,就有人造谣称是“抓捕贪官”所致。“这类谣言比较多见。”张成刚说。第二类是扰乱公共秩序的,特别是在一些重大突发事件发生后,一些网民会对死伤人数等进行造谣。第三类是针对名人的,“这类谣言以侵犯名人名誉权、隐私权为主。”张成刚说,“比如称某演员被抓捕了,或称某导演病逝了,给当事人造成恶劣影响。”第四类是经济类谣言,比如针对一些知名品牌,造谣其存在质量问题等,“这会给企业甚至产业带来巨大打击”。第五类主要是和网民生活密切相关的养生类、保健类谣言。

网民应该提高自身的辨别能力,对于那些耸人听闻的、明显不符合常规的网络信息,提高警惕,不要盲目转发和扩散,让谣言止于自己。

“关手机,陪老爸好好吃顿饭”“给妈妈做面膜”……

“现代二十四孝”图引发网友共鸣

“现代二十四孝”之关手机,陪老爸好好吃顿饭。

据扬子晚报消息 “关手机,陪老爸好好吃顿饭”“给妈妈做面膜”“给爸妈打个电话”“教爸妈用微信”“带爸妈做体检”“出差给爸妈带个小礼物”“走慢一点,等等爸妈”……连日来,一组在各种场合提醒孝亲的图片在网上悄然流行,还被赋予“现代二十四孝”。

相比卖身葬父、卧冰求鲤那些古代二十四孝故事,这套网络图片对现代人来说更亲和有趣。中国人民大学教育学院教授程方平表示,孝本该如此融化为日常,不提倡沉重得让人望而却步。有网友留言说,“初看不经意,细想忽然有点自责,原来忙只是借口,更多是对父母的忽略……”不少网友坦承,即便是这套“现代二十四孝”,多数人也基本没有做到。

人民日报微博推荐了这套暖心图片后,共青团河南省委把这条微博转发给青年群体,并开设了相关话题栏目,截至目前,总阅读量已达到337.26万,转发量30万。

扫二维码
看鹤壁网更多精彩图片

网络热议“手机贴膜是视力的杀手”

专家:透光度差的手机贴膜伤眼

据京华时报消息 很多人买了新手机会给屏幕贴上贴膜。不过近期“手机贴膜危害大,是视力的杀手”成为网络上热门话题。那么手机到底该不该贴膜,贴膜真的会伤眼吗?日前,北京同仁医院屈光中心主任周跃华表示,如果手机贴膜被刮花或使用透光度不高,则容易造成视觉疲劳,应该予以更换。

周跃华表示,透明度高、没有磨损的贴膜,对使用者眼睛没有多少影响。但如果手机贴膜长期不更换,膜上杂乱的划痕会让屏幕看起来更费力,眼睛的睫状肌经常处于紧张状态,就容易损害眼睛。因此,应选择透明度好的手机贴膜,贴膜出现划痕后,应及时更换。

此外,相比刮花的手机贴膜而言,长时间近距离使用电子产品,对眼睛伤害更大。因此使用电子产品时,眼睛与电子产品之间应保持30厘米的距离,光线不宜过强或过暗,浏览时间不宜过长,不要躺着看,每次使用三四十分钟左右后要休息10分钟。