

雾霾天吃猪血木耳可清肺? 假的!

2014 年

# 十大最流行生活谣言出炉



此前网络热传的“白皮鸡蛋更有营养”“木耳猪血能清肺”“吃烧鸡后吃梨能抗癌”等生活“常识”都是假的!

近日,北京地区网站联合辟谣平台与百度知道,联合发布《2014年十大生活谣言》,其中“吃××更健康”的伪常识占了8条之多。

## 十大谣言依搜索量排序

《2014年十大生活谣言》由北京市网信办和首都互联网协会指导发布,这些谣言多为与人们生活息息相关的“伪常识”。除了上述3条谣言,另外7条为:“自来水中的氯加热可致癌”“秋葵能治糖尿病”“豆芽含激素可致癌”“喝富氧水能补氧”“水果酵素排毒养颜”“湿纸巾有毒”“手机辐射烫伤皮肤”。

## 将邀权威机构打击网上谣言

首都互联网协会评议会副主任蒋亚平称,自己一直也以为“白皮鸡蛋更有营养”,去超市也专挑白皮鸡蛋买。可见,谣言已广泛影响了人们的生活。相关单位以后应加大力度,更加有效地遏制谣言,不让人们再被“谣”下去。

北京市网信办网管处处长陈华表示,在日常生活中,造谣手法不断翻新,谣言面目也

多种多样,市民看到一条“爆炸性”消息时不要急于转发,先找渠道查证,保持理性头脑。相关负责人表示,破除谣言需要全体网民、全社会共同努力,下一步,北京市网信办、首都互联网协会将下大力指导属地互联网企业,充分发挥网络传播优势,提高平台辟谣能力,邀请权威机构、专业人员积极参与打击网上谣言信息。

其中,搜索次数达1096万次的“白皮鸡蛋更有营养”排名第一,被搜索829万次的“木耳猪血能清肺”排第二。

多种多样,市民看到一条“爆炸性”消息时不要急于转发,先找渠道查证,保持理性头脑。

相关负责人表示,破除谣言需要全体网民、全社会共同努力,下一步,北京市网信办、首都互联网协会将下大力指导属地互联网企业,充分发挥网络传播优势,提高平台辟谣能力,邀请权威机构、专业人员积极参与打击网上谣言信息。(据人民网)

## 十大生活谣言

### 白皮鸡蛋营养更充分

**真相:**从鸡蛋的形成过程来看,蛋壳形成于最后一道工序,在蛋壳颜色形成前,蛋里面的物质就形成了。所以,蛋壳的颜色并不会直接影响鸡蛋的营养成分。

### 木耳猪血是清肺食物

**真相:**雾霾颗粒物进入呼吸系统产生危害,而木耳、猪血是要进入消化道的,两者各走各路,无法“清肺”。不过,增加一些富含维生素A、维生素C的食物摄入是有益的。

### 自来水中加氯可致癌

**真相:**加氯是目前最常用且安全性很高的自来水灭菌手段。国际癌症研究中心在“致癌分类”中把氯归入“第三类”,意为“目前尚无足够资料来确定该物质是否为人类致癌物”。

### “神药”秋葵能治糖尿病

**真相:**秋葵的营养成分并不出众,VC含量不如小青菜,VE含量低于菠菜,烟酸比不上各种豆类。除了口感特别,不能指望它成为“神药”。

### 豆芽“五毒俱全”

**真相:**豆芽生产中真正存在较大健康隐患的是一些商贩为了防止豆芽霉变而添加的抗生素和抗菌剂成分,而这些物质多为水溶性,食用前充分清洗豆芽很有必要。

### 富氧水是“补氧神水”

**真相:**就常识来说,人体不能通过消化道吸收氧气。“20世纪90年代以来美国流行一种十分特殊的含有大量活性溶解氧的富氧水”——两家公司因这一虚假宣传被起诉。

### 水果酵素排毒还养颜

**真相:**“酵素”一词来源日本,在我国译为“酶”。“水果酵素”的成分组成和酸菜汁或酒酿没有本质差异。自然发酵不易控制,易造成杂菌污染产生毒素,生成其他有害物质。

### 烧烤之后吃梨能抗癌

**真相:**这仅仅是美好的推测,美国癌症研究协会(AICR)表示,并不推荐任何一种具体的抗癌食物,但是建议食谱有三分之二以上的食物来自于蔬菜、水果、全谷以及豆类。

### 湿纸巾中丙二醇有毒

**真相:**事实上,丙二醇具有吸湿、润滑和一定的抗菌效果。苯扎氯铵是一种常见的表面活性剂,具有更强的抗菌作用,创可贴中就含有苯扎氯铵。在正常情况下,湿纸巾可以放心使用。

### 手机辐射可烫伤皮肤

**真相:**手机工作功率较低,在250毫瓦以下,如此低的功率不会产生任何热效应而导致烫伤。其实,手机在连续工作1小时左右温度普遍可达到40℃-50℃,超过低温烫伤的安全阈值。

(闫峥)