

紫菜是黑色塑料袋做的,捐献骨髓会对捐献者产生伤害……

# 亲,这些是流言,别信也别传

29日,由中国科学技术协会等单位主办的“典赞·2017科普中国”活动揭晓了网友投票选出的“2017年‘科学’流言”。进入2018年,这些裹着科学外衣的流言,不能信,也别再传播了。



## 紫菜不是黑色塑料袋做的

### 流言 1

2017年,有一段视频在网络流传,质疑紫菜“撕不断、嚼不碎、有腥臭味,是用废弃黑塑料袋制成”,这再次引起了人们对“塑料食品”的担忧。

科信食品与营养信息交流中心副主任钟凯:

仅凭“撕不断、嚼不碎、有腥臭味”几个特点就得出紫菜是“废弃黑塑料袋做的”完全不科学。作为一种海产品,有海腥味是正常的。紫菜自身富含胶状的多糖类物质,展开时呈半透明状。收获时紫菜太老,浸泡水温不够,或者浸泡时间较短等原因,都可能导致紫菜韧性较强,似乎“撕不断、嚼不碎”。辨别起来很简单:只需煮沸几分钟,紫菜就会变软,并释放出鲜美的味道,塑料袋则不会。

## 肉松不是棉花做的

### 流言 2

同样有一段视频在2017年被很多人在朋友圈转发,称肉松是棉花做的,甚至还有人声称是自己做了亲身测试后得出的结论。

南京农业大学食品科技学院院长、博士生导师李春保:

肉松的本质是肉类食品,由肌(原)纤维组成,主要为蛋白质,能被牙齿嚼碎,在胃肠中可以完全消化。而棉花的本质是纤维素,虽然看上去很松软,但既不可溶、嚼不烂,也不能被胃肠消化。也就是说:若真用棉花冒充肉松,无论加多少调料,一吃就会被识破。

## 微波炉加热的食物不烧焦不会致癌

### 流言 3

有一段时间,一篇题为《请立即停止使用微波炉》的造谣文章在网上流传,该文章甚至宣称引用瑞士、美国等国的相关研究及案例等,指出微波炉加热致癌的多种可能性。

中国抗癌协会科普宣传部部长、国家老年肺癌联盟主席支修益:

微波加热的主要介质是水,加热的原理是对食物中的水产生分子高频振荡,从而产生热。因此,它不可能产生新的东西。实际应用中,如果把食材烧焦烧糊炭化,的确会产生致癌物,但这与常规烹饪方式中的烧糊、烧焦的作用是一样的,与是否采用微波加热无关。由于微波加热仅作用于水,因此实际加热温度在100摄氏度上下。对于各种食材,诸如粥、汤、牛奶、米饭、面条之类高水分食品而言,只要水分没有被蒸干,食物温度会始终维持在100摄氏度,不会出现产生致癌物的情况。至于一些食材脱水后被烧焦烧糊,与食材本身的保温性相关。这与干草类物质堆放严密会因内部高热引发自燃是同一道理,这里微波只是一个加热源而已,恰恰它的加热效率又很高。所以使用中控制好时间功率才是重要的。

## 月球背面是一片荒芜

### 流言 4

2017年还有一条“震惊世人”的“新闻”称,世界著名物理学家霍金警告人类不要再登月了,因为月球背面有外星人。

科普中国形象大使、中国科学院国家天文台科学传播中心主任、行星科学家郑永春:

迄今为止,人类已经6次登月,100多次探测月球,采集了382千克岩石样品,获得了海量信息,月球已经成为人类除地球外了解得最为透彻的天体。迄今为止,所有探月任务都没有在月球背面发现外星人的基地,也没有发现任何人工建筑物或人为活动的痕迹。月球背面只是一片保存了40亿年之久的荒凉大陆。

## 正常食用大豆食品不会致癌

### 流言 5

豆制品中含有大量植物雌激素(以大豆异黄酮为主),未能吸收的植物雌激素会在人体内积聚,造成人体内雌激素偏高,提高乳腺癌患病概率。

美国外科学院院士(FACS),首都医科大学附属北京世纪坛医院胃肠外科主任、临床营养科主任、博士生导师石汉平:

大豆食物中不含人类雌激素,所含的是植物类雌激素——大豆异黄酮,其生物活性远低于雌激素,仅在更年期等雌激素水平较低的情况下才能发挥补充雌激素的作用。目前亚洲国家流行病学研究一致证实,日常正常摄入豆浆、豆腐有利于降低患乳腺癌风险,即便是乳腺癌患者,正常食用大豆食品也不会使病情恶化。需要注意的是,不要随便服用提取出来的大豆异黄酮保健品。此外,豆浆不能当水喝,豆腐不能当饭吃,数量合理时才有健康作用。

## 滴血尚不能测癌

### 流言 6

2017年有一篇题为《重大突破!一滴血可测癌症,已被批准临床使用》的文章火遍网络,所引用的是2016年清华大学生命科学学院罗永章团队的一项科研成果,但罗永章在2016年已经作出了辟谣回应:“确切地讲,应该叫‘监测肿瘤’。癌症病人在治疗前检测一次,在治疗后再采血检测,通过比较体克蛋白90α含量的变化,来辅助医生对治疗效果进行评价,并可以持续地监测。”然而,这项科研成果还是在2017年再次被误读。

国家癌症中心、全国肿瘤登记中心副主任陈万青:

肿瘤标志物检查简便易行,对身体伤害小,仅需要少量血液或者其他体液就可以,在肿瘤筛查、诊断、判断预后、评价疗效和高危人群随访等方面都具有重要的实用价值。目前应用最广的是通过监测变化评价治疗效果和疾病进展。

目前临床应用的肿瘤标志物的敏感性和特异性都不能满足早期筛查和诊断的需求,存在个体差异,并受生理、饮食和其他良性疾病等的影响,因此,尚没有一个肿瘤标志物可单独用于筛查,需要联合检测,并结合其他的辅助手段。

## 骨髓捐献很安全

### 流言 7

网络上有流言称,捐献骨髓会对捐献者产生伤害,甚至会影响生育功能和寿命。

中华医学会北京儿科分会委员、中国保健学会脐血应用分会副主任委员、国际组织细胞学会委员、北京医师协会儿内科专科医师分会理事孙媛:

捐献造血干细胞没有长期不良反应。捐献的造血干细胞只占人体内造血干细胞总量的3%,由于造血干细胞能够自我更新,捐赠造血干细胞后人体将在短时间内恢复原有的造血细胞数量。目前还没有由于捐献造血干细胞造成长期身体健康损害的事情发生,那些所谓影响生育功能、影响寿命的说法更是无稽之谈。

捐献造血干细胞的过程整体上是安全的,很少出现不良事件。采集所用器材均为一次性无菌产品,出现感染、传染病的概率几乎为零。

## 打疫苗是世界公认的预防疾病方式

### 流言 8

2017年有一篇题为《一名有良知的疫苗工作者的心声》的微信文章在网上广泛传播,作者宣称打疫苗会破坏孩子的免疫系统,用自己的“多年经验”劝说大家不要给孩子打疫苗。

中国工程院院士、中国免疫学会理事长、中国科学院天然免疫与慢性疾病重点实验室主任田志刚:

事实上,接种疫苗是世界公认的、最有效的疾病预防策略,公众对于疫苗的正确认识是保持高水平疫苗接种率的重要前提。经过国家批准的疫苗具有提升人体免疫力,防止人体免受病原体感染的功效,只要按照疫苗注射的程序接种,就不会对人体造成伤害,也不会破坏人体免疫系统。

## 多吃主食对寿命的影响没有那么大

### 流言 9

有人根据英国权威医学杂志《柳叶刀》发表的一项研究衍生出一个结论——多吃主食死得快。

北京食品营养与人类健康高精尖创新中心岗位科学家、中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红:

中国营养界专家分析后表示,这项研究本身就存在问题。第一,这篇文献采用的应为中国30年前的数据。第二,文章没有说明是糖和精白主食,还是全谷杂粮中的碳水化合物,而不同种类的碳水化合物会有完全不同的健康效果。第三,我国居民目前所吃的碳水化合物比例,正好处于这项研究中所说的合理范围当中,再继续少吃不会带来健康益处。

(据《光明日报》)