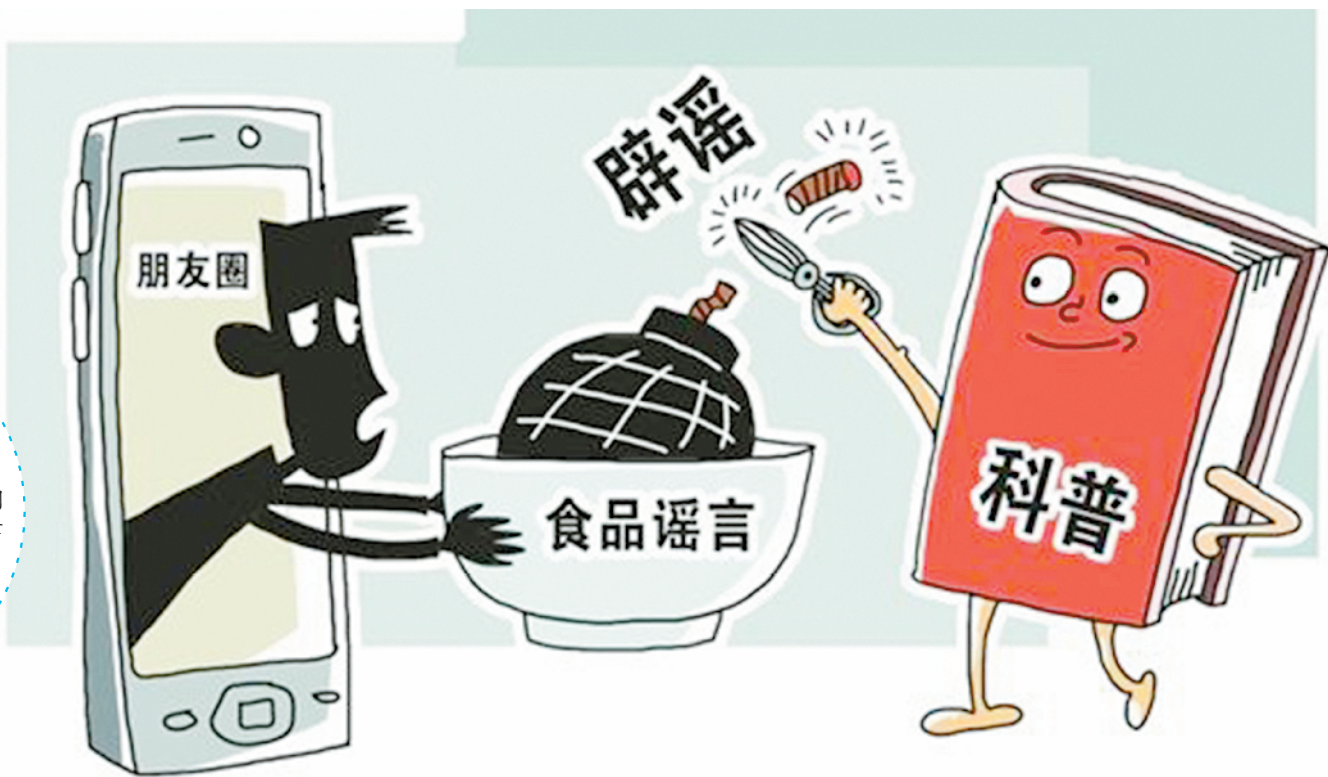


碳酸饮料含磷酸盐会致肾衰竭、小龙虾吃多了体内会长寄生虫……

# 陈年老梗变身5月谣言,你入坑了吗



谣言似乎也有着  
自己的周期律。盘点5月  
份出现在朋友圈中的那些谣  
言,不难发现其中多数几乎在  
十年前便已出现。虽然配上了图  
片、视频,但多为张冠李戴、断章  
取义,或者只谈毒性不谈剂量,  
只不过改头换面,出现在我  
们面前罢了。

## 谣言一 碳酸饮料含磷酸盐会致肾衰竭

随着天气越来越热,碳酸饮料成了人们消暑解渴的一种选择。近日,朋友圈中出现了一篇图文并茂的文章,该文章称,碳酸饮料中含有大量磷酸盐,磷酸盐可以导致肾脏疾病,喝多了会致肾衰竭。

**真相:**经查询可发现,类似文章最早于2010年前后即已出现。

事实上,磷也是人体必需的元素之一。根据世界卫生组织的评估,成人对磷元素的每日最大耐受量为70毫克/每公斤体重,人体对于磷的吸收主要来自于天然含磷食品和食物添加剂带入的磷。该评估还特别指出,在高钙膳食的前提下,人体对磷吸收的耐受度还会更高一些。

根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》(2016版)显示,我国成年居民每日摄入磷的耐受标准为3500毫克/天。该标准指出,这个摄入量对一般人群中的几乎所有个体来说都不至于损害健康。而一罐碳酸饮料中磷含量约为40毫克左右,按照该标准测算,如果摄入磷超标达到伤害肾脏的程度,那么一天至少要喝掉85罐碳酸饮料。

“碳酸饮料主要的问题还是含糖量较高,人体摄入糖分过高,容易引起肥胖,导致肥胖相关性肾病,甚至更严重的后果。”沈阳市第八人民医院肾脏内科主治医师孙艺提醒,“应控制碳酸饮料摄入量,尽量多喝清水,有益身体健康。”

## 谣言二 不法商贩用甲醛等泡荔枝保鲜

眼下正是新鲜荔枝上市的时节,最近微信上流传一则消息称,如果买的荔枝鲜红水灵,可能是经过甲醛、乙烯、二氧化硫等物质浸泡的缘故,吃了会危害健康。

**真相:**荔枝可以说是人们非常喜欢的一种时令水果了。每当荔枝上市之际,就会有类似的文章在朋友圈里传播。通过查询可以发现,最早的帖子出现在2007年。

其实,网络流传的几种药物已经被辟谣过多次:譬如甲醛,由于其挥发性强,有强烈的刺激性气味,根本不可能被用于荔枝保鲜这一途径;另一种化学物质是乙烯,传言不法商贩会用乙烯来保持荔

枝新鲜。这也是不可能的,因为乙烯主要的作用是催熟,而荔枝的保鲜恰恰相反,需要抑制成熟。

比较具有迷惑性的是二氧化硫。有媒体曾经进行试验,的确在荔枝上检测出二氧化硫的成分。其实,水果可以使用杀菌剂进行保鲜,而二氧化硫是农业常用的杀菌保鲜剂之一。在2015年开始实施的现行《食品添加剂使用标准》(GB 2760-2014)中规定,经表面处理的鲜水果中,二氧化硫残留量应小于每公斤50毫克。事实上,二氧化硫是气体,在水果表面根本吸附不了多少,经过正规渠道出售的荔枝每公斤二氧化硫残留量均远低于50毫克。

## 谣言三 小龙虾吃多了体内会长寄生虫

近日,一段视频在网络上流传非常广,视频中医生用镊子从患者的手臂伤口里夹出了几条虫子。这段视频的配文为“常吃小龙虾身体长出寄生虫”。此外,该视频还搭配有患者的医学影像。从图像上看,不但患者脑部有多个不明白点,全身、四肢也密密麻麻地分布着寄生虫,给人带来非常强烈的视觉冲击。该视频还配发了朋友圈图片,声称有多位学医的朋友转发,并明确指出:该患者之所以感染如此多的寄生虫,是因为其喜爱吃小龙虾所致。

**真相:**表面看上,该视频有出处、有来源,甚至还有医生对于寄生虫防治的介绍,很具有迷惑性。但深究之下,不难发现其张冠李戴之处。该视频最核心的“证据”,就是密布寄生虫的医学影像。

经查询发现,该医学影像拍摄单位是云南省某医院。原始新闻发生在2016年1月,由于生活习惯,患者常年食用生猪肉,因此不幸感染了猪囊尾蚴病,

即俗称囊虫病。整个事件与小龙虾并无关联。

那么,吃小龙虾会不会感染寄生虫?究竟该怎样食用才更安全呢?中国医科大学博士生导师罗恩杰教授告诉科技日报记者,小龙虾与其他淡水鱼虾一样,根据养殖环境、水质条件不同而容易有寄生虫存在。“在食用小龙虾时,要将其彻底煮熟。在温度和烹制时长足够的情况下,完全可以将小龙虾中的寄生虫杀死。”罗恩杰还提醒,无论是酒、醋还是芥末等调料,都无法有效杀死寄生虫幼虫,因此需尽量避免生吃。

早在2006年,原卫生部曾发布了一则“关于防止食源性寄生虫病发生的公告”,提醒食品生产经营者和消费者应对寄生虫问题采取预防措施:生产者要注意进货渠道,“不提供可能被感染的生水产品”;“使用专用工具和容器加工,避免污染”;而建议消费者“避免进食生鲜或未彻底加热的水产品和水生植物。”

## 谣言四 大蒜炆锅产生丙烯酰胺可致癌

炒菜时用蒜炆锅会让菜更香,这是一个常识。近日,有传言称大蒜炆锅时会产生丙烯酰胺,这是一种2A类致癌物,对人体有害。

**真相:**其实,今年丙烯酰胺已经“火”过一次了。在星巴克致癌事件中,丙烯酰胺也是主角。丙烯酰胺是食物发生“美拉德反应”时的副产物,是一种潜在的致癌物质。自从十几年前被提出以来,丙烯酰胺只在动物身上发现了致癌性,并没有充分证据证明在人类身上具有同样的危害。美国哈佛大学一位教授曾指出,该实验中,动物摄入的丙烯酰胺也是经过提纯处理的,而非是从食

物中得来的。

上海交通大学医学院附属瑞金医院临床营养科营养师卞冬生在接受科技日报记者采访时表示,虽然“丙烯酰胺在体外细胞实验和动物实验证实其的确是一种致癌物”,但目前没有充足的人群流行病学证据可证明人类某种肿瘤的产生与由食物中摄入的丙烯酰胺有明显相关性。

另外,万物皆有毒,主要看剂量。我们平常炒菜,大蒜只是做个配料,又不是当主食材,一盘菜里顶多就几克大蒜,其在炆锅时释放出的丙烯酰胺含量实在有限,可致癌的说法属于夸大其词。

(据《科技日报》)