

蚝油致癌、超市大米加了防腐剂、静电强是生病征兆……

# 11月谣言在“身边”，别信这些无稽之谈

俗话说“民以食为天，食以安为先”。舌尖上的安全与老百姓的日常生活息息相关，也格外引人关注。正因如此，为了博眼球，“有心人”会刻意制造有关食品的谣言，这些谣言闹得人心惶惶，让不少无辜的食物被拉进了黑名单。

上个月，这方面的谣言就出了不少：吃蚝油致癌、超市大米不生虫是因为加了防腐剂、饮富氢水能抗衰老……今天，记者就对11月谣言进行盘点，帮您拨开迷雾、寻找真相。



(网络图)

## 谣言：超市大米不生虫是因为加了防腐剂

真相：如今储存技术已达标，无须添加剂防腐

近日，网上流传一篇标题为《这些关于大米的惊天秘密，你一定不知道》的文章，文中指出“超市里卖的大米不生虫，是因为加了防腐剂和添加剂”，这让很多网友感到深深的忧虑。

“其实，仔细看这篇文章，就会发现其中漏洞百出。”王浩解释，该文章指出，超市售卖的大米中可能加入的食品添加剂包括淀粉磷酸酯钠、双乙酸钠和壳聚糖，其中双乙酸钠就是防腐剂。其主要论据是我国在2007年发布的《食品添加剂使用标准》。但这版标准早已被废除，在现行的GB2760-2014《食品添加剂使用标准》中，已经明确规定在大米中不再添加这3种食品添加剂。

“之所以不再添加，并不是因为它们有安全问题，而是因为没添加的必要。”王浩介绍，我们日常食用的大米都是以糙米形式进行储存，在储存前都会通过物理手段对其进行干燥、杀菌。在进入市场流通环节前，工作人员会对糙米进行脱壳等精加工，在包装过程中也会进行充氮或者真空处理，因此大

米生虫、发霉等问题非常容易得到解决，一般来说无须再添加其他物质防虫防腐。

双乙酸钠是防腐剂，淀粉磷酸酯钠具有吸水作用，这两种具有防腐功效的物质成本较高，在如今基本没有使用必要的情况下，商家不会做“费力不讨好”的事。壳聚糖是增稠剂、被膜剂，可用来给大米表面抛光，目前我国大米的抛光技术已达到一定水平，完全没必要再用壳聚糖，这不仅起不到应有的效果，反而增加了大米的加工成本。

王浩表示，使用防腐剂之类的添加剂，对大米的外观、品质没有明显改变，反而增加了生产成本，因此对商家来说没有利益驱动。而且，如果超市中的大米使用了防腐剂或其他任何食品添加剂，都属于违法行为，会被有关部门处罚，正规的超市不会冒着违法风险去销售含添加剂的大米。

“精加工后的大米保质期不会很长，消费者要尽量把买回来的大米放到阴凉通风处进行储藏，以防止生虫或霉变。”王浩建议。

## 谣言：吸氢或饮富氢水能抗衰老

真相：抗氧化机制尚不明确，不可自行尝试

不知从何时起，位列元素周期表第一位的元素“氢”突然“香”起来。不少商家打着吸氢或饮用富氢水能抗衰老的旗号，销售吸氢设备和富氢饮水机。在宣传中，吸氢或饮用富氢水不仅能抗癌还可改善睡眠，俨然能包治百病的样子。

氢气在抗氧化、减少炎症、抑制肿瘤生长方面的作用似乎不是空穴来风。最近一项研究表明，氢气能够激活细胞的内源性抗氧化酶，或者通过调节一些细胞信号通路，来减少氧化反应对人体造成的损伤。近年来发表的几项研究也表明，氢气或能影响血液中免疫细

胞或免疫因子的浓度，从而可抑制肿瘤的生长。

目前，关于氢的各种功效还停留在研究层面，这主要是因为氢抗氧化的特性在分子层面的具体机制仍未被研究得十分清楚。也正因为氢还存有很多未解之谜，所以还需要更多的研究结果和数据，才能最终让其应用于临床治疗中。

目前，使用氢气治疗或预防疾病属于医疗行为，需要在具备资质的医生指导下，在医院或医疗机构中使用。专家提醒，不要轻信吸氢能包治百病的谣言，也不要轻易尝试吸氢或饮用富氢水。

## 谣言：吃蚝油致癌

真相：所谓的致癌物不仅无害反而有益

先是味精，而后是鸡精，最近是蚝油，这些老百姓常用的调味品一个个被造谣者拉入致癌的黑名单，而害这些调味品背上致癌黑锅的，是一种名为谷氨酸钠的物质。

“蚝油最早是用生蚝熬煮制成的，而现在市场上销售的蚝油，为了延长保质期、提升口感，会加入一些添加剂，其主要成分是生蚝浓缩汁、白砂糖以及谷氨酸钠等物质。其中，谷氨酸钠是蚝油香味的主要来源。”天津科技大学食品科学与工程学院教授王浩在接受科技日报记者采访时表示，让大家“谈之色变”的谷氨酸钠，是目前全球范围内都认可的调味品，它是由谷氨酸（从小麦和玉米淀粉中提取）与钠结合而成的。

谷氨酸钠在进入胃部后，受胃酸的影响会被分解成谷氨酸和钠。对于人体而言，谷氨酸并无致癌作用，反而与其他氨基酸一样，

可构成人体组织所需的蛋白质。不少食物中也含有该物质，比如番茄、豆角、玉米、海带等。

还有传言称，谷氨酸钠之所以会致癌，是因为在炒菜时，若温度超过150摄氏度，它就会在高温下转化为焦谷氨酸钠，这种物质具有一定毒性、可致癌。

对此，王浩表示，目前尚无任何证据表明焦谷氨酸钠能致癌，在世界卫生组织的《致癌物清单》中也未见其踪影。

除了“蚝油加热致癌说”，网上还有“蚝油不放冰箱冷藏会致癌”的说法。针对这一说法，王浩表示，蚝油性质不稳定，在常温环境中，营养成分容易被氧化，所以蚝油说明书上一般会写“请存放在阴凉干燥处、开盖后需冷藏”。不过，这不等于食用未被冷藏的蚝油就会致癌，不能将二者混为一谈。

## 谣言：身上静电太强是生病征兆

真相：静电强弱和服饰材质、空气湿度有关

北方干燥的冬天，让不少人获得了一项浑身“带电”的“特异功能”，比如脱件毛衣就能瞬间“电光四射”。最近，有人却拿司空见惯的静电做文章，说静电过强是生病的征兆。相关传言称，秋冬季心脑血管病多发就与静电有关，“电力”强的人中心律失常者较多。

“静电强弱与身体健康与否无关。”天津大学化工学院教授张生在接受科技日报记者采访时表示，简单来说，静电是由正电荷和负电荷分布不均匀引起的。当人行走运动时，鞋底与地板发生摩擦、衣物之间发生摩擦，就会产生静电场。如果鞋底是绝缘的，人身体上的电荷就会越积越多，当接触其他物体时，就

会出现放电现象。

“之所以冬季人体带电能力强，是因为冬天天气干燥，再加上所穿的衣服较多，而且衣服中都含有化纤成分，这种材质更易产生静电。经过摩擦，人体就很容易积聚大量电荷。”张生解释，如果空气湿度大，那么空气中增多的微小液滴就会提高空气的导电率，减少人体上积聚的电荷，也就不容易出现静电了。

由此可见，一个人带静电多少，与服饰材质、空气湿度更有关系。而且，从目前研究结果来看，静电除了对头发和皮肤会形成表面刺激之外，不会对生物体内部造成直接影响。

(据《科技日报》)