

科普龙江

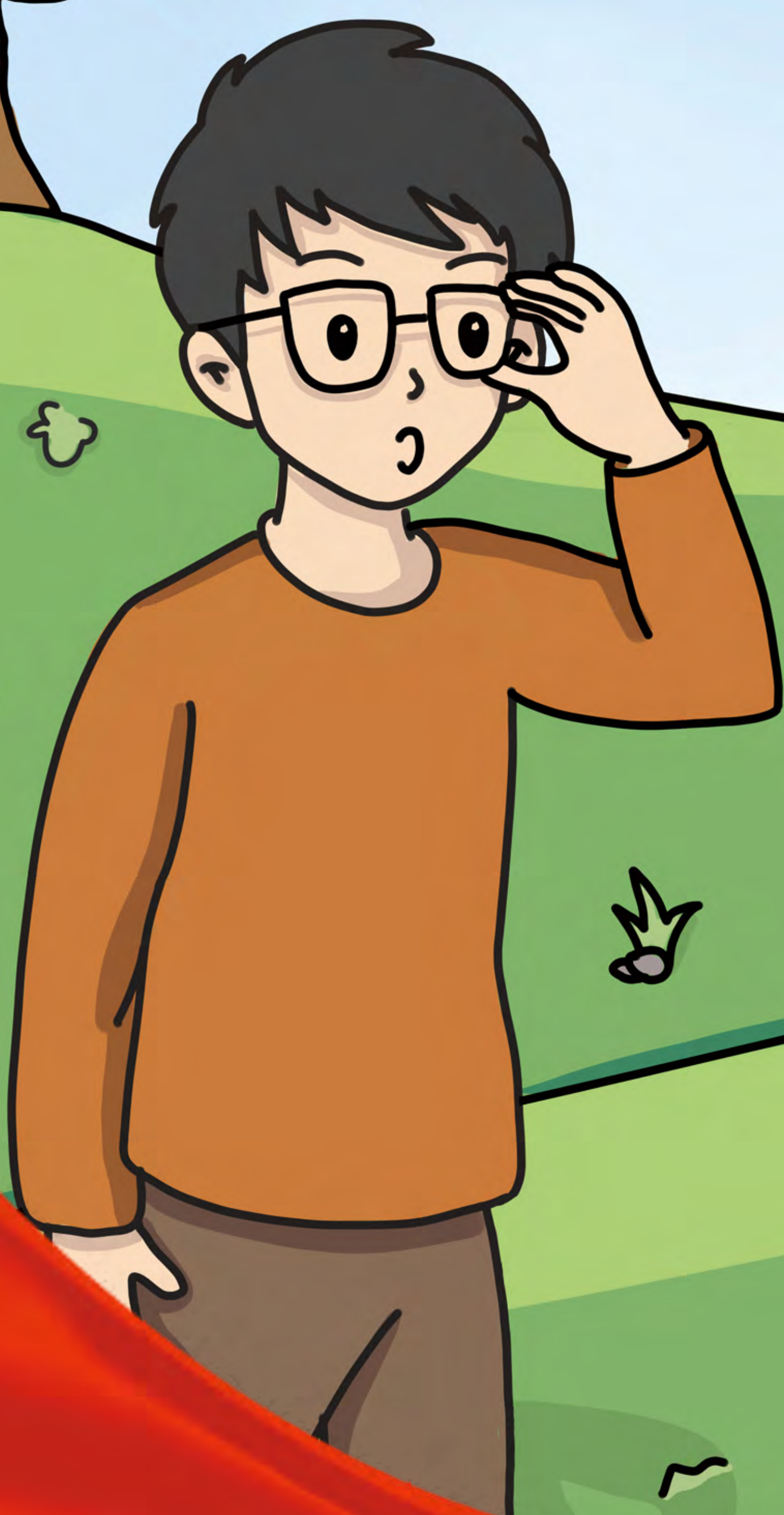
用事实击败讹传

用科学击碎谣言

谣言：防蓝光眼镜有必要戴

防蓝光不等于防近视，部分防蓝光眼镜底色偏黄，对于正处在生长发育期的儿童，可能会影响其视觉发育。

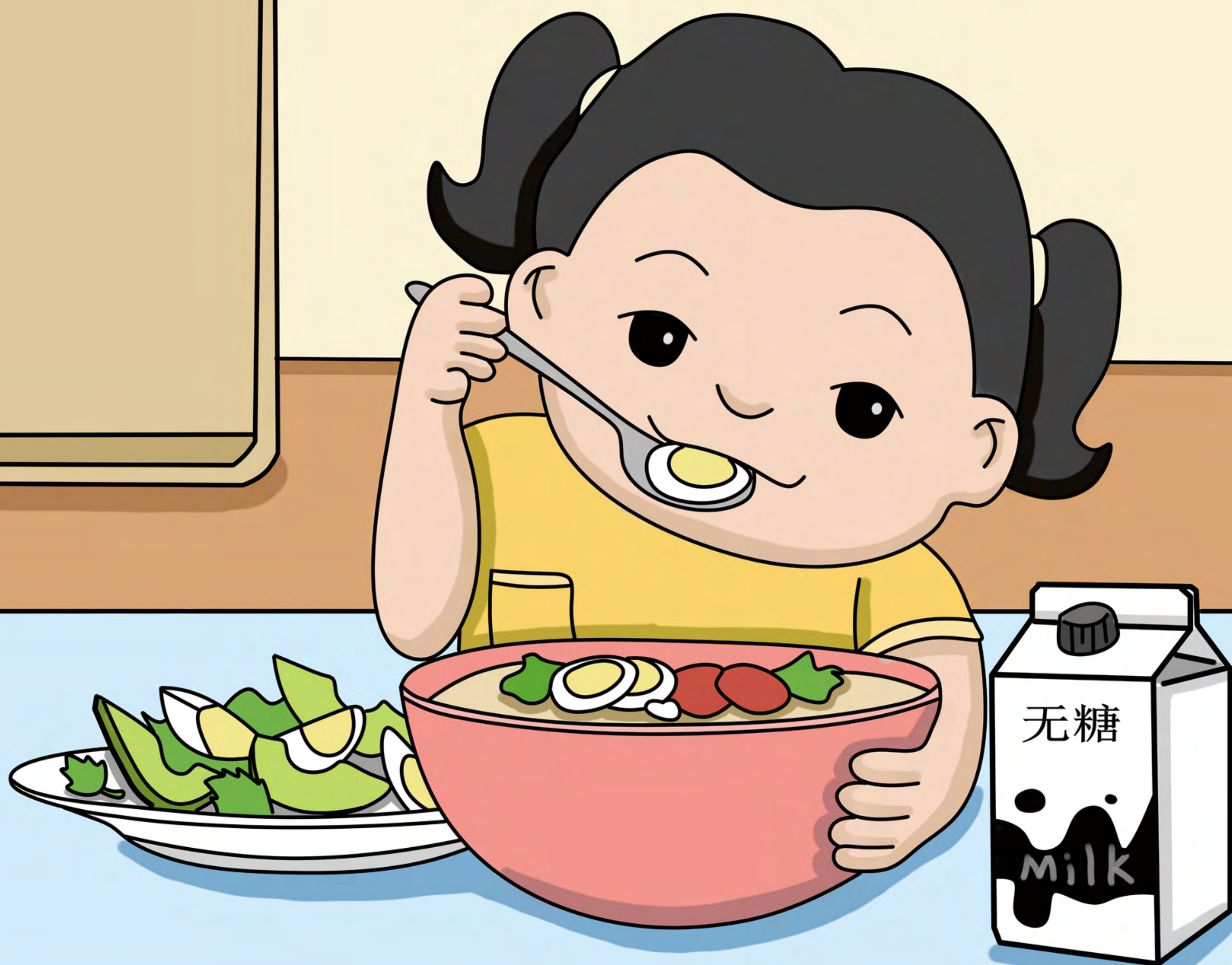
与其佩戴防蓝光眼镜，
不如每天沐浴阳光2小时



用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：吃“无糖食品”能减肥

无糖食品，主要看用什么来代替糖的作用。如果是淀粉或糊精，则有助于降低食物的升糖指数，但也并不能降低热量，减肥更应该关注食品标签上标示的能量值。



用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：饮用水越纯净越好

纯净水是通过反渗透、离子交换、蒸馏等工艺制备出来的，去除了绝大多数杂质的水。喝水最重要的就是安全，选择方便的就好。



用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：现磨现配的“养生粉”更好

从营养角度来说，不是所有食物打成粉都能吸收的最好，有些食物单靠打磨成粉，无法获得有效成分，对不同体质的人选择错误可能会适得其反。



用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：开水烫一次性筷子可防毒

高温消毒要真正达到效果多数要经 100°C 高温作用 1 至 3 分钟或 80°C 水加热 10 分钟。所以，用开短时间烫一次性筷子不一定能有效杀菌。



用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：喝骨头汤可以补钙

骨头中的钙人体难以吸收，不管把骨头炖多久，那些钙也很难溶进汤里。

把骨头汤都喝了，补钙

奶奶，专家说了，骨头汤并不补钙

用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：每天都得喝 8 杯水

成年人推荐每天喝 1.5-1.7 升水，但喝水量的关键是满足身体需要。天气热、干或者运动前后可多喝；运动少、出汗少，可适量少喝。



科普龙江



用事实击败讹传

用科学击碎谣言

谣言：常规体检需要做肿瘤标志物检测

肿瘤标志物检测通常作为疑似癌症患者的检查项目之一，对于常规体检来说，检查指标正常与否，与肿瘤的关系不大。



科普龙江

用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：5G 基站影响人体健康

5G 基站的功率和辐射量本就是非常小的，且都在国家规定的安全值之内。加上基站距离人们生活区域较远，产生的影响微乎其微。



用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：吃素食能长寿

无论哪一种素食方式，都要注意营养均衡。科学的饮食搭配才是健康的关键，平衡膳食是保障人体营养需要和健康的基础，食物多样是平衡膳食的基本原则。

平衡膳食

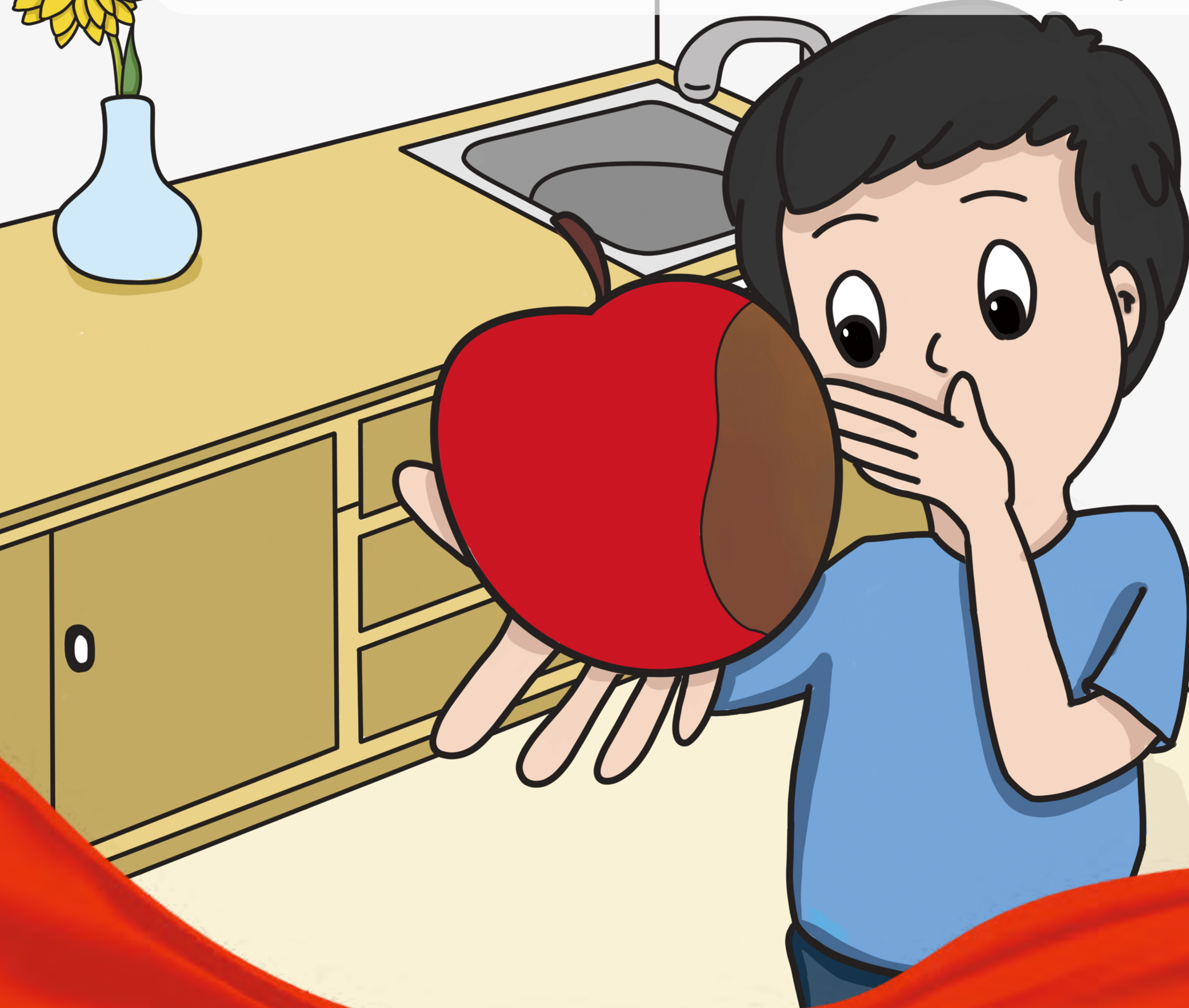


用事实击败讹传

用科学击碎谣言

谣言：坏水果削削还能吃

坏水果发霉部分，是霉菌菌丝完全发展成型的部分。但霉菌产生的细胞毒素会在食物里扩散，且很难准确估计扩散范围，所以最安全可靠的选择就是不要吃。



用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：温度超过 100℃味精会致癌

味精的主要成分是谷氨酸钠，而谷氨酸就是一种氨基酸，很多天然食物中都有，并不是什么有毒物质，味精加热了不致癌，只是不鲜了而已。



用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：鸡黄颜色越深，营养价值越高

影响鸡蛋黄颜色的是鸡饲料中的“叶黄素”，主要来自叶类蔬菜，它对鸡蛋整体营养的影响，一般可以忽略不计。

吃这个，这个更有营养



用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：纯天然食品 = 有机食品 = 绿色食品

有机食品确实不使用人工合成农药，但不代表它不使用农药，只是它用的是有机农药，有机食品不是纯天然的。



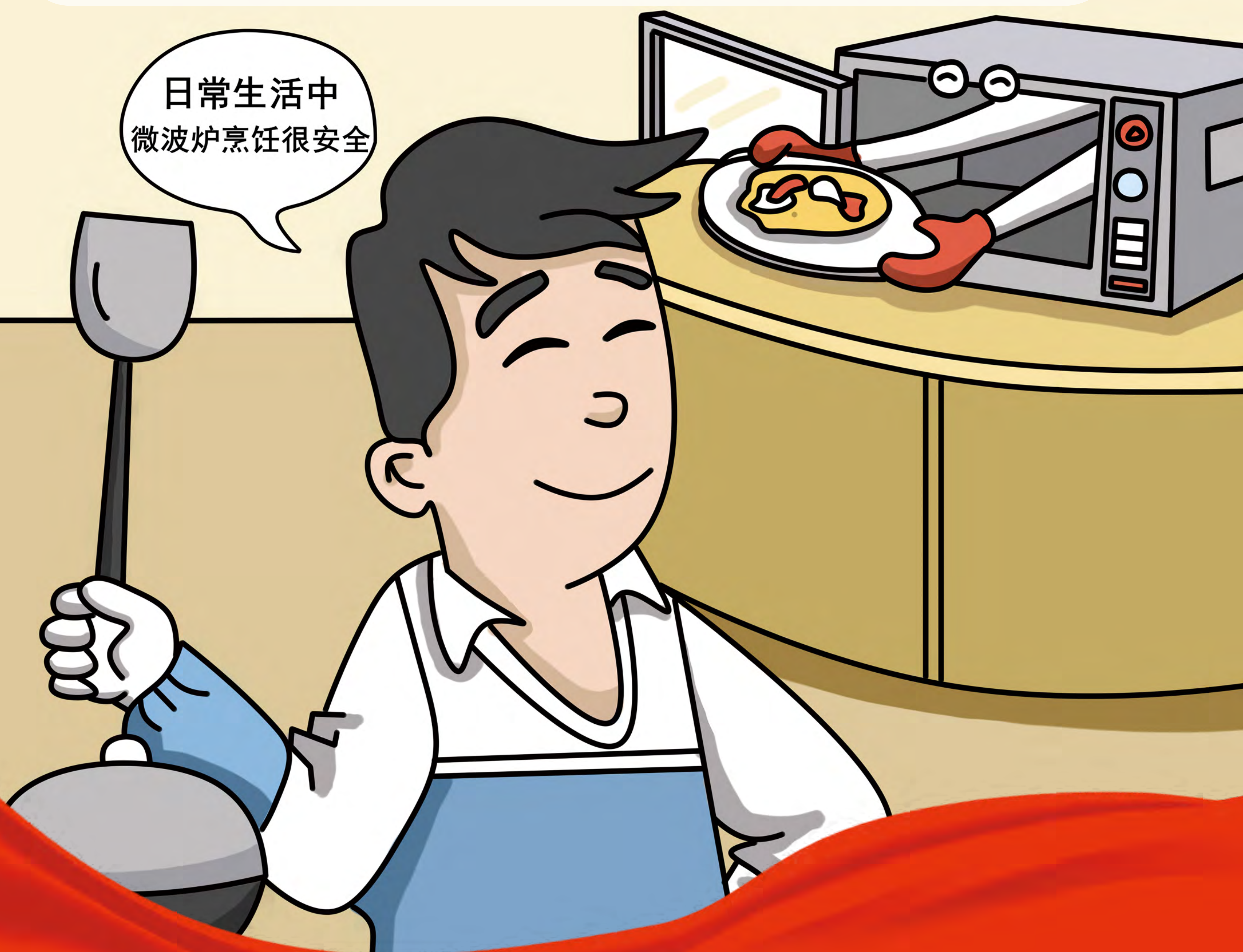
科普龙江

用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：微波炉加热食物会致癌

微波加热是通过电场方向的变化，让极性分子（比如水、蛋白质）迅速旋转，通过分子的运动摩擦产生热量，并没有任何证据表明微波加热后会产生致癌物。

日常生活中
微波炉烹饪很安全

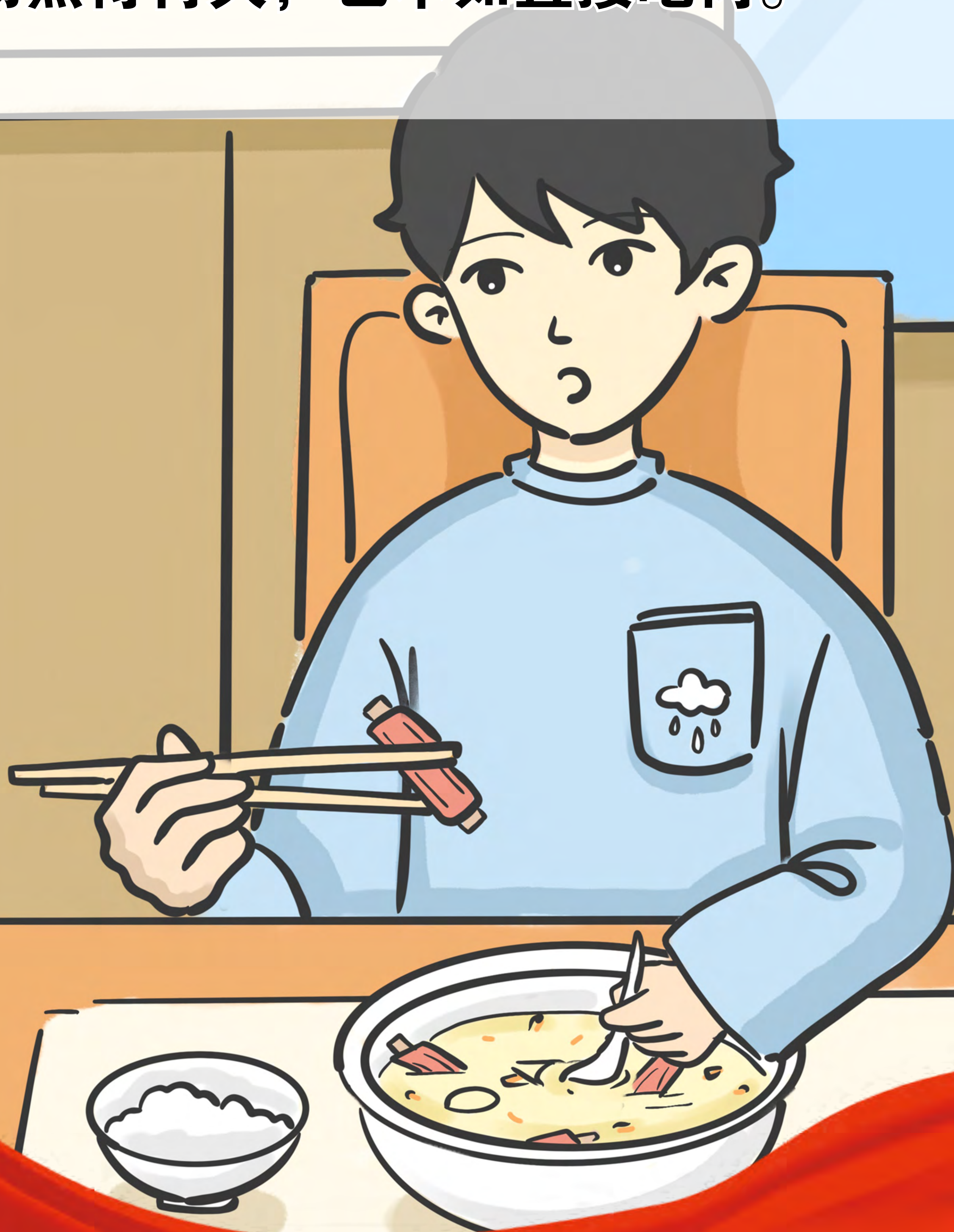


科普龙江

用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：汤煲越久越营养

汤里的营养主要就是蛋白质、鲜味氨基酸、脂肪和矿物质，营养远没有一般认为的高。汤熬得再久，也不如直接吃肉。



用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：空气炸锅煎炸的食物会致癌

空气炸锅加工的食品产生的丙烯酰胺，并非空气炸锅特有产物，而是美拉德反应的结果。无论油炸、煎烤还是红烧只要达到 140 至 170 摄氏度都会产生美拉德反应，不足以致癌。



用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：煮鸡蛋的蛋黄呈青色不能吃

煮了太久而已，可以放心吃。鸡蛋中的蛋白质富含半胱氨酸，加热后会产生硫化氢，硫化氢与蛋黄中的铁元素发生反应，形成了灰绿色的硫化亚铁。

是我错怪你了

用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：反复烧开的水有亚硝酸盐不能喝

多次烧开的水，亚硝酸盐含量确实有微量上升，但仍远低于国家生活饮用水的标准（小于等于 1mg/L ），对人体是很安全的。



科普龙江

用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：家里放几盆绿植就可以除甲醛

每株绿植吸收甲醛能力有限，对于一般室内的空间，几盆绿植的吸收效果几乎可以忽略不计。温度、阳光、甲醛浓度等还可能会进一步影响它的吸收能力。

甲醛：这几盆
绿植能奈我何？

科普龙江

用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：土鸡蛋更有营养

单就营养来看，土鸡蛋与普通鸡蛋没有太大差异。但因为鸡饲料有所不同，土鸡蛋可能会具有不同的风味，选择自己喜欢的就好。



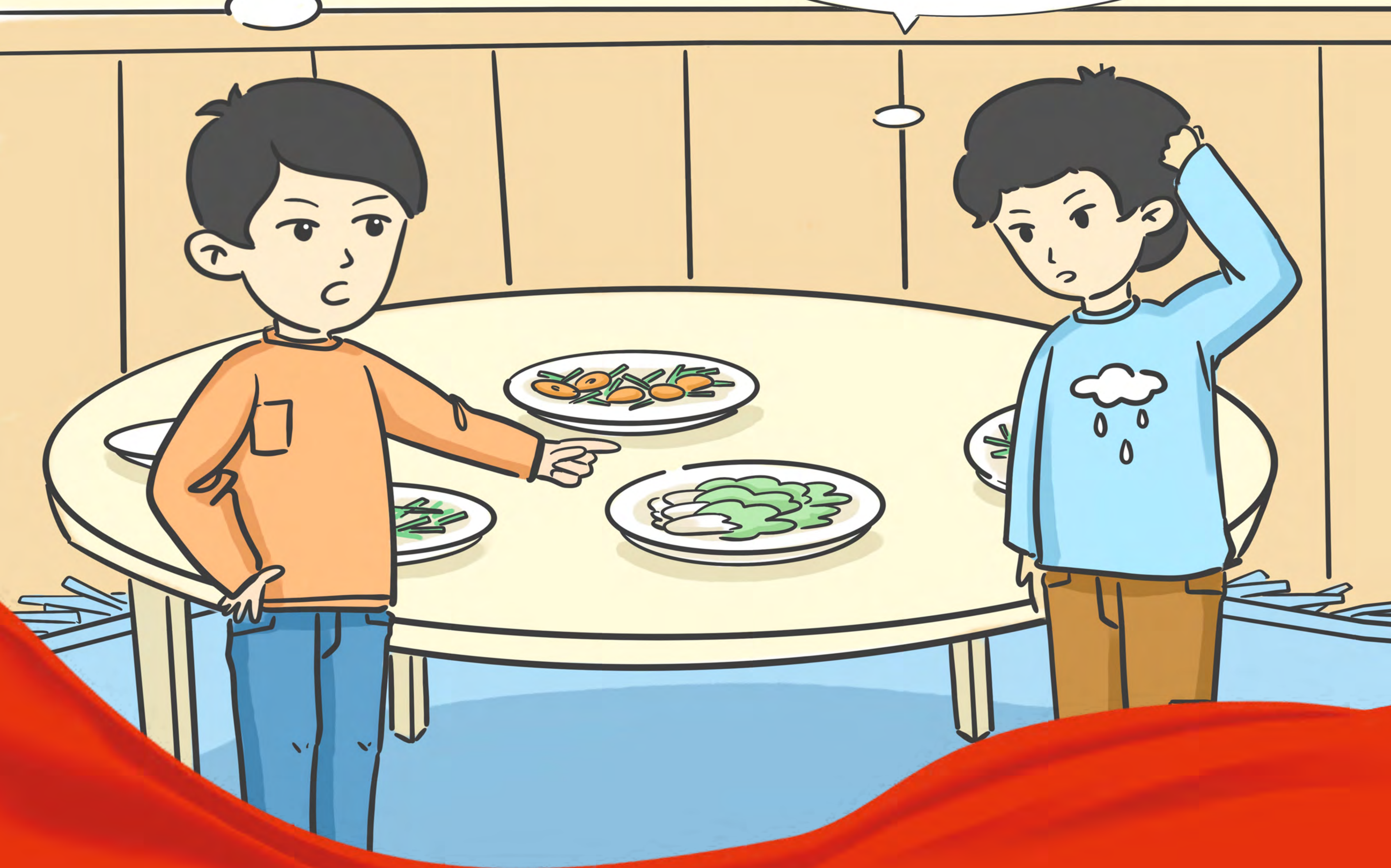
用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：避免胆固醇升高就得多吃素

血浆胆固醇水平与三餐中胆固醇的摄入量不是一回事，人体对胆固醇水平有一套调节机制。完全不吃含胆固醇的食物会导致营养缺乏。

胆固醇高得多吃素

这么吃会缺营养的



用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：输液能预防脑卒中

脑卒中的发生很大程度上是因为高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病，预防脑卒中，主要依靠良好生活习惯及口服预防药物，并不会因为输液就能解决这些疾病真正的诱因。



用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：多喝果汁可以代替吃水果

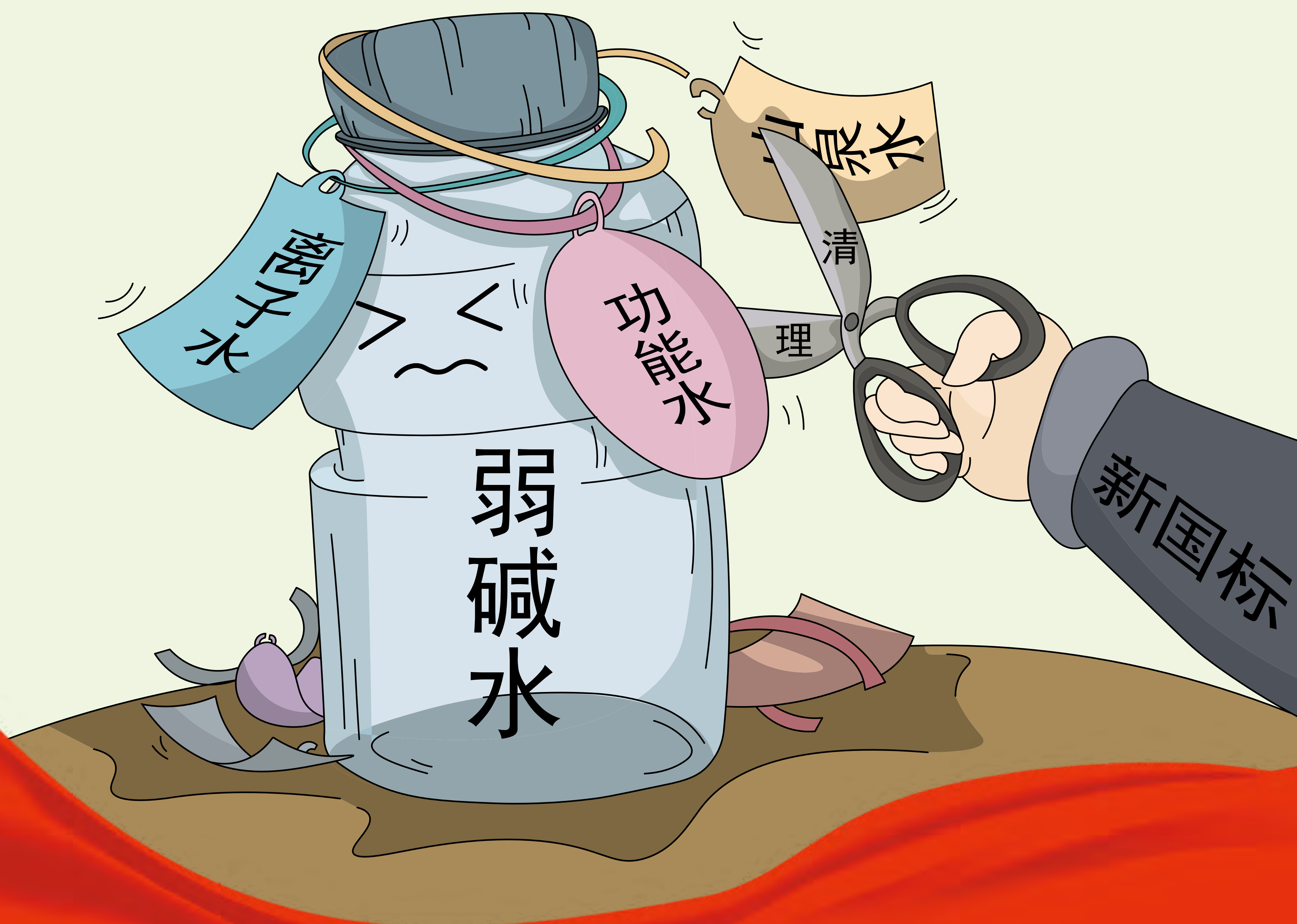
从营养学角度出发，不建议用果汁代替水果。水果榨汁会破坏水果结构，让糖更容易被吸收，更容易升血糖。且榨汁过程中，维生素C等营养成分损失较大。



用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：喝弱碱性的水更有利于健康

身体并没有所谓的酸碱体质之分，也就不存在改善酸性体质这一说法。喝水，就是为了补充水分，可以根据自身情况每天喝 1.5 ~ 2 升水。



用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：“非油炸”更健康

“非油炸”不一定健康，关键要看配料和工艺。非油炸不等于无油和低脂肪，非油炸的工艺如果温度高、时间长，依然会破坏营养。



科普龙江

用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：人体需要经常排毒

皮肤、呼吸系统、消化系统，本身就能起到保护的作用，防止有毒物质进入人体。就算真的有“毒”进入了人体，免疫系统也能把它们消除。

免疫系统



用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：喝酒能暖身

酒后身体变暖其实是因为酒精使得血管扩张、血液循环加速，让体内的热量更快更多地通过皮肤散发到体表，这样体表感觉温暖了，但是体内的热量反而被消耗掉了。



用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：芹菜只能吃芹菜叶

芹菜叶有超过 9 种营养素高于芹菜茎，而芹菜茎胜在量大，而且钾、钙、铁含量更高，一起吃才是最好的选择。

一起吃才最营养！

我最有营养！



用事实击败讹传 用科学击碎谣言

谣言：调和油不好

调和油是将几种油按照一定的比例调配制成的油脂。油脂中不同的脂肪酸会使油脂的性能不同。科学配比可以提高油的营养价值和性能。

