

2015 我們辟過的謠

食品篇

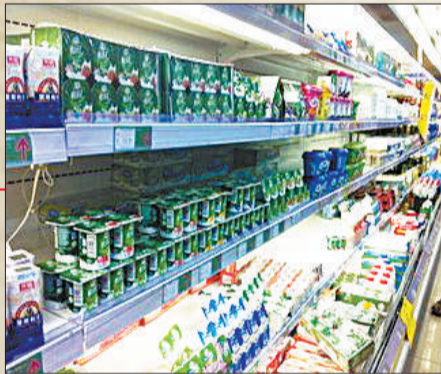
■ 谣言曝光台



市面上出现一些解酒茶,声称服用后让人“酒量大增”“养肝护肝”。专家表示,解酒类药物虽然可能会加快酒精分解,但分解产生的乙醛仍需人体本身代谢,对人体的伤害并没有降低。



网上传言,“小龙虾是日本人传入中国,用来处理尸体的,外国人从不吃”。其实,小龙虾体内的重金属会被转移到外壳,重金属未必超标。小龙虾在美国是很常见的料理食材,欧洲市场上90%的小龙虾来自中国。



很多儿童酸奶广告宣称能促进儿童成长,具有丰富的营养。但其实大多数的“儿童食品”都是营销噱头,只是满足家长们通过多花钱而获得“关爱孩子”的心理需求。



雾霾天频发,网上传言吃猪血鸭血能除霾。专家认为,此说法毫无科学依据,呼吸道和呼吸道是独立的通道,进入消化道的动物血和吸入呼吸道的粉尘没有关系。



有报道称,女性常年喝豆浆会导致乳腺癌。事实上,大豆里的大豆异黄酮不但不会增加乳腺癌的风险,反而会消减潜在的乳腺癌患病风险。



屠呦呦获奖后,“青蒿饼”等打着“富含青蒿素”广告的食品、保健品热销。事实上,“富含青蒿素”的宣传只是商家借机营销的噱头而已。

CFP

编者按 中药减肥贴真能减肥吗?喝豆浆会导致乳腺癌吗?地暖会危害人体健康吗?……

在这瞬息万变的时代,科技展现出了前所未有的魅力,它带给人们便捷、健康、舒适,也让人们越来越相信其无所不能的力量。然而,在人们越来越信赖科技的今天,不少人又习惯打着科技的旗号,让老百姓辨不清真相,偏信了一些流言蜚语。

2015年,我们一如既往充当“辟谣”先锋,洞察事实真相、挖掘社会问题、明辨流言背后的真理,给百姓一个正确的生活理念和方式。值此岁末年初之际,我们推出《2015我们辟过的谣》系列,就是要把这些“生命力”旺盛的流言蜚语“斩草除根”,让打着科学旗号的谣言和虚假宣传没有滋生蔓延的土壤。

■ 年终专稿①

解酒药、解酒茶真的能解酒吗?

谣言来了

“酒量小应酬多,醉酒出糗;反胃上吐下泻;隔天恶心干呕;宿醉失忆;酒精肝、脂肪肝、肝硬化”等烦恼,让人在应酬时提心吊胆,喝酒成了一种负担。于是,市面上开始出现一些解酒茶、解酒药,声称服用后让人“酒量大增”“养肝护肝”。这些解酒茶、解酒药真的有那么大的功效吗?

专家来辟谣

酒的主要成分是乙醇,“少饮能通行气血,内助消化,外御风寒;若恣饮无度,酒毒熏蒸则头晕、头痛、心烦;脾胃受伤,升降失常,呕吐腹泄,食少体倦;脾虚生湿,湿阻气机,则小便不利,胸膈痞闷。”北京大学医学部药学院副教授刘振明说。

过量乙醇对人体的组织器官有直接毒害作用。河南中医学第一附属医院消化科主任张照兰解释:“中药学认为,葛根具有疏散退热,解肌透疹,生津止渴,升阳止泻的作用,可治头晕、头痛、发热,热病烦渴等功效。葛花有解酒醒脾的作用,主要用于饮酒过度头痛、头晕、烦躁、胸膈饱胀、呕吐酸水等及胃气的症状,起的是缓解头痛的作用。”

刘振明也明确表示,解酒茶和解酒药中的有效成分,本身并不具有解酒的效果。那些“所谓的添加了乙醇脱氢酶、乙醛脱氢酶或动物肝脏提取物等的解酒药,由于无法被口服吸收,因此不存在添加的那些酶进入体内代谢酒精的能力。而且酒精能快速被人体吸收,因此也不存在在口腔或胃中代谢酒精的能力。”

张照兰表示,解酒类药物虽然可能会加快酒精分解,但分解产生的乙醛仍需人体本身代谢,所以酒精对人体的伤害并没有降低。葛根等草本植物“貌似能够使人醒酒、解酒,但实际是无效的。解酒药最多起到防止头痛、头晕的作用,预防醉酒的作用有限。治标不治本,无法避免酒精对肝脏和肠胃的损害。”

“解酒药中的葛根、薄荷、桑叶等均属于中药解表剂的发散风热药,主要作用微发汗、退热、清利头目,治疗头痛、咽痛。这些作用可能有助于减轻因为喝酒过多引起的头晕、头痛症状。枳椇子的利尿作用,可能有助于酒精的加快排泄,减少酒精在体内的停留时间。”张照兰表示。

不过,“解酒茶、解酒药是在人自身能力的基础上,帮助酒精代谢,缓解酒精的不适症状。因此,个人的基础很关键。不可认为吃了解酒茶或解酒药就能千杯不醉。”刘振明说。

“解酒药的效果大都是加快人体代谢,代谢产生的废物仍需人体自身排泄,所以并不能起到护肝的作用。一些人误认为服用解酒产品可以放心大胆地饮酒,反而容易饮酒过量,造成酒精中毒。因此,不要迷信解酒产品作用,大量饮酒都会引起酒精中毒,一旦饮酒过量就算吃再多的解酒产品也于事无补。”张照兰告

诫饮酒者。

张照兰还特别提醒有肝病的人,尤其是感染过“乙肝”病毒,但是肝功能正常的饮酒者。他们往往因为没有明显的临床症状,而忽视了对肝脏的呵护,放任自己敞开放酒,对于肝病的人饮酒等于雪上加霜。

刘振明建议,“一定要识别产品文号,优先推荐功能保健食品(原保健品)级别的中药复方,由于它们要求采用药食同源的组份,因此安全性最高,基本不具有副作用。而药品级别的解酒产品,根据成分可能存在一些副作用。”

青蒿素食品是“神药”还是忽悠?

谣言来了

屠呦呦获奖,“青蒿素”一夜成名。某购物网站上,“青蒿饼”“野生干黄花蒿”等打着“青蒿素”广告的食品、保健品借此销量节节攀升。主打“青蒿素”概念的食品,是否真的名副其实?这种药用成分有必要“食补”吗?

专家来辟谣

“以青蒿、艾蒿为原料的糕饼里是肯定不含青蒿素的。”科信食品与营养信息交流中心业务部主任、果壳网食品“达人”阮光锋在接受科技日报记者采访时说。提取青蒿素的植物是黄花蒿,艾蒿和青蒿、黄花蒿同属菊科蒿属,这些蒿属植物外观相似,不容易被分辨。阮光锋告诉记者,造成公众对这三种蒿属植物认识混乱的原因之一,还是与植物分类有关。“富含青蒿素”的宣传只是商家借机营销的噱头而已。

“高纯青蒿素胶囊”则是舶来品。美国普度大学农业与生物系食品工程专业博士、科普作家云无心介绍说,“高纯青蒿素胶囊”在美国的网上购物平台确有销售,而且不止一个牌子,但厂商和卖家只能是“暗示”消费者,这种“来自古老中国”的膳食补充剂具有抗肿瘤、改善心血管功能等神奇功效——这种“暗示”实际上是美国生产商宣传膳食补充剂的惯用手法,因为根据美国食品药品监督管理局(FDA)的认证规定,膳食补充剂标签不能使用“诊断、治疗或预防疾病”等字眼。“其实青蒿素最主要的功效还是治疗疟疾,要杀灭寄生虫,还是有可能的。至于抗肿瘤等功能,有一些科学家在研究,但目前的研究结果不足以作为证据支持这些功能,而其他的诸如缓解腰腿酸痛、凉血退热之类,则基本上属于想象和脑补。”

中国中医科学院中药研究所所长陈士林研究员说,食品补充剂不能用于宣传治疗功效,卖家这样宣传是违法违规的。如果用于治疗,青蒿素的剂型、剂量都应有严格的规定,只能在有药品批文的药厂生产。云无心也强调:“如果得了疟疾,应该去医院接受正规治疗,而不是为了养生保健去吃青蒿素。”“是药三分毒”,更何况青蒿素还有可能产生耐药性。”陈士林强

调,消费者要分清防病治病类药物和补益类药材的区别,比如人参、黄芪、冬虫夏草等具有补益作用,可以用作养生保健食用;而青蒿素则属于防病治病的药物,没病的人不要随便去吃。云无心告诉记者,作为一种药物成分,临床实验表明,3%—4%的人服用青蒿素后会出现腹泻、呕吐等不良反应。作为草药的一种,正常人比较大量地服用青蒿素补充剂或许还有可能存在肝脏损伤的风险。

中国营养学会理事、中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红在接受科技日报记者采访时也提醒消费者:“在我国,保健品生产、销售要通过国家食品药品监督管理局的审批认证。对于美国进口的膳食补充剂,这些国外的营养保健品要在国内销售,也需要有国家食品药品监督管理局的相关许可。对宣传保健作用,而没有相关批准的产品要谨慎购买,不要跟风。”

儿童酸奶真的更营养吗?

谣言来了

如今,很多网站和超市上都能看到各类的儿童酸奶宣传广告,厂家也宣称,儿童酸奶能促进儿童成长,具有丰富的营养,当然儿童酸奶的价格也比普通酸奶高一截。

专家来辟谣

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示:“为了吸引儿童的舌头,儿童牛奶、儿童酸奶等产品不约而同地采用了高甜度策略,利用儿童对甜味的喜爱,加入大量的蜂蜜、糖或果酱,比普通酸奶甜很多。这是非常不利于儿童养成良好饮食习惯的。家长应当引导孩子接受普通酸奶的清淡酸口味,而不是为了取悦孩子而放任他们吃糖含量高的酸奶。”

据了解,酸奶的主要营养在于其中的蛋白质、钙,另外,益生菌对肠道有益处。能量含量高主要是糖分比较高。笔者发现,在多款儿童酸奶的营养成分表中,蛋白质含量与普通酸奶几乎相当,只略高0.1—0.2毫克,钙含量最多的产品仅比普通酸奶高出10毫克左右。不过,儿童酸奶的能量含量却远超普通酸奶,其中一款儿童酸奶的能量含量达到406千焦,而普通酸奶的能量含量多在300千焦左右。

那么儿童酸奶宣称的营养功效是否如此突出呢?范志红说:“添加营养物质,实际上营养物质比普通牛奶多,并不是一回事。要看营养成分表才知道。普通的纯牛奶含有12种维生素,含有丰富的钙,其他不是牛奶所‘擅长’的营养成分,不妨直接吃其他食物当中摄取。换句话说,牛奶只要提供牛奶的营养就行了,不要指望它替代吃鱼,或者替代吃菜,或者替代吃杂粮,等等。有些产品标注了很多营养素的含量,非常吸引外行人,但内行仔细看看,却发现多数营养素的含量并不比普通牛奶高多少。”

她指出,“儿童酸奶目前没有国家标准。营销噱头的意义远大于对儿童的健康好处。儿童完全可以直接喝普通的原味酸奶。”

美国食品技术协会高级会员、科学松鼠会成员云无心则表示:对于任何食品,风味口感都至关重要。儿童食品所谓功效,是用来吸引父母的。绝大多数的小孩子,不会因为“吃了营养好”而去喜欢不好吃的食品。儿童食品要能卖出去,在外观、风味、口感上吸引小孩子,才是成功的关键。很多情况下,风味口感的提高,都要以增加“不健康”的成分为代价。比如说,“增加甜味”是吸引孩子最简单、也最有效的手段:“酥脆”是孩子们更喜欢的口感。二者的获得,基本上是以增加糖和脂肪来实现。

他表示,大多数的“儿童食品”都是营销噱头,除了让家长通过多花钱而获得“关爱孩子”的心理感觉,在营养上的价值微乎其微。甚至为了吸引孩子的风味口感,营养组成方面可能还不如普通食品。

范志红建议,孩子1岁以后就可以喝酸奶。建议选择最朴素的原味酸奶,没有加果汁、果块、椰果粒等的酸奶,避免其中的块状和颗粒状配料呛入幼儿气管,也避免孩子迷恋其中的香精和糖分。和添加了各种配料的酸奶相比,原味酸奶的蛋白质和钙含量也是最高的,最值得购买。要让孩子接受酸奶带一点点刺激的乳酸味道,因为乳酸是有益于消化和肠道健康的物质。

而至于当前一些家长认为酸奶比牛奶更有利于宝宝的问题,范志红表示,“酸奶的确有一些牛奶所不具备的好处,比如没有乳糖不耐受问题,过敏性也略低于牛奶,而且比牛奶容易消化利用,在发生胃肠道感染或细菌性食物中毒的时候,牛奶不适合喝,而酸奶可以喝。它的主要缺点是可能加入过多的糖分,热量要比牛奶明显地高。孩子喝酸奶完全没有问题,只是不必非要选儿童酸奶。”

喝豆浆会导致乳腺癌吗?

谣言来了

有报道称,女性常年喝豆浆会导致乳腺癌。理由是摄入足够量的植物雌激素会使乳房增大,但同时乳腺导管上皮细胞受到刺激后由正常发育到异常增生就有出现癌变的可能。这个观点在网上广为流传,很多女同胞,尤其是乳腺癌患者从此谈豆色变。

专家来辟谣

对于“女性长期喝豆浆易得乳腺癌”的说法,中国医学科学院肿瘤医院乳腺中心主任张保宁做客国家卫计委在线访谈表示,这种说法没有科学依据。

根据2008年发表在权威医学杂志《cancer》中的文章显示,大豆里的大豆异黄酮不但不会增加乳腺癌的风险,反而会对乳腺癌患者病情的恢复有帮助。

由于乳腺癌的发病原因与雌激素过高有一定关系,因此很多女同胞闻雌激素色变。张保宁认为,豆浆中含有植物性雌激素大豆异黄酮,人体雌激素水平高会提高乳腺癌患病几率,因此人们往往将二者联系起来,认为长期喝豆浆易得乳腺癌。其实,植物雌激素与乳腺癌间并没有直接关系。有证据表明植物雌激素对乳腺癌细胞有保护和促进双重作用,植物雌激素与乳腺癌的关系是保护还是促进取决于多个因素,包括植物雌激素的暴露时间、个体代谢差异、激素环境,摄入的植物雌激素是来源于天然食物还是补充剂,以及食物的种植过程等。对服用他莫昔芬的乳癌患者不建议使用植物雌激素补充剂或提纯的植物雌激素,而天然的豆类、豆制品等对乳腺癌患者是安全的。

“人体内的雌激素需要和受体结合,才能作用乳腺等靶器官,产生刺激影响,甚至导致癌症。如果人体内雌激素水平高,大豆异黄酮因为有类似雌激素的作用,就来竞争受体,影响了人体内的雌激素和受体的结合,减弱了人体内雌激素对靶器官的作用。”张保宁进一步解释说,“如果人体雌激素水平低,大豆异黄酮就会补充人体内一些雌激素的功能。因此,大豆异黄酮可以起到调节人体内雌激素的作用。”

不少女性都会通过多喝豆浆、吃豆制品来补充大豆异黄酮,以达到补充雌激素的目的。首都医科大学宣武医院营养科主任李缨明确说:女性通过喝豆浆、吃豆制品补充大豆异黄酮的做法不能补充雌激素,也不能激活自己体内的雌激素。

大豆异黄酮是大豆胚芽中含有的一种植物性化合物,也是多酚类物质的一种,它具有类似雌激素的结构,是一种植物性激素,西芹等食物中含量较多。但尽管结构相同,并不意味着摄入了大豆异黄酮就等于补充了雌激素。这是因为,大豆异黄酮会在肠道细菌的作用下生成另外的物质,进而促进激素的活性化。

李缨强调,豆浆有调节雌激素的作用,但也不是人人都能喝,随时都能喝。例如青春期少女或怀孕期的女性大量摄取豆浆,就相当于大量摄取雌激素,少女会造成性早熟,孕妇如果正好怀的是女孩,可能会造成胎儿的畸形率增高。如果成熟期女性在正常的情况下,摄入大量的植物雌激素,就会和自身分泌的雌激素争夺受体,体内的受体活性是有限的,有了植物雌激素,自身分泌就会减少,造成月经紊乱。另外,当雌激素水平下降时,补充植物类雌激素是一个方面,但也要注意一点,身体的内分泌系统是一个体系,不只有一个激素。

本报记者 蒋秀娟整理



扫一扫

欢迎关注科技改变生活微信公众号