



11月,这些“进口”谣言你中招了吗

本报记者 付丽丽

又是一年吃蟹的好时节,肥美的大闸蟹让人唇齿留香。在享受美食的同时,如果看到网传大闸蟹和西红柿一起吃等于吃砒霜,你还有胃口吗?

儿童奶粉存在矿物油不能食用,坚果具有溶栓功能……每隔一段时间,一些披着科学外衣的谣言就会沉渣泛起,在网上疯传。那么,这些谣言究竟有几分真实,本期我们就请相关专家拨开迷雾,还原真相。

谣言一

儿童奶粉存在矿物油不能食用?

真相:矿物油在食品中普遍存在

日前,有媒体报道,德国“食品观察”组织近日对奶粉进行抽检,发现有8种奶粉含有芳香烃矿物油,含量为每公斤0.5毫克至3毫克,并强调该含量不会引发健康问题。但不少妈妈仍然很是担心,矿物油究竟是什么东西,真的不会危害宝宝健康吗?

“矿物油是一大类脂溶性物质,它可以作为加工助剂使用,可用于油墨中,食品中也普遍存在。基于目前的科学数据,食品中可能存在的矿物油对于健康的风险很低,各国也都没有制定它在食物中的限量标准。因此,不用太担心。”食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋说。

阮光锋介绍,矿物油可分为饱和烷烃矿物油和芳香烃矿物油。按照黏度又可分为低黏度、中黏度和高黏度三类,一般规律是碳原子越多,分子量越大,黏度越大,毒性越小。

矿物油既有工业用途,如用于汽油、柴油等;也有在食品中应用的,如石蜡。除此之外,生活中很多化妆品都有矿物油,比如各种保湿油、卸妆油、护唇膏等,其实都有矿物油,矿物油在药品中也有很多应用。

阮光锋表示,在食品工业中,矿物油一方面作为食品添加剂,再就是在包装材料中也广泛使用。国际上,欧盟允许矿物油用于可可、

巧克力制品以及其他糖果制品,包括口气清新类糖果、口香糖;美国也允许矿物油在糖果、烘焙食品、大米等食品中使用;中国允许矿物油作为加工助剂使用,常作为消泡剂、脱膜剂、防粘剂、润滑剂等用在发酵食品、糖果、薯片和豆制品的加工中。

“奶粉中有矿物油,最可能是印刷油墨通过包装材料进入到食品原料和食品中的。”阮光锋说,由于食物中矿物油含量对于健康的风险很小,所以各国也都没有制定其在食物中的限量标准。

欧洲食品安全局的专家评估报告中指出,矿物油的实际摄入量在0.03—0.3毫克/公斤体重的范围,儿童的摄入量要高一些。纯母乳喂养的婴儿,摄入量大概在0.3—0.5毫克/公斤体重的范围。一般而言,这些矿物油中大概有15%—35%是“芳香矿物油”。从这个数据来看,欧洲婴儿每天摄入的芳香矿物油大约在0.05—0.18毫克/公斤体重的范围。

“检测中芳香矿物油含量最高的奶粉含量是3毫克/公斤,按照这个推算,可以得出,通过奶粉摄入的矿物油,并不比纯母乳的婴儿摄入的更多。所以说,可以认为这点矿物油并不会对宝宝的健康产生危害。”阮光锋强调。

怀孕生娃不会影响智力

“孕傻”的真正原因其实是Ta

本报记者 雍黎 通讯员 李春梅

人们经常说“一孕傻三年”,是指生完孩子后,很多妈妈确实变得有些“傻”。做事丢三落四,转头就忘要做的事情。而有的妈妈如果加上怀二胎,“傻”的时间和状况似乎还要严重一些。这“一孕傻三年”到底是一种夸张的说法,还是确实有它的科学依据呢?就此,科技日报记者采访了陆军军医大学新桥医院妇产科李真教授。

临床中没有明显科学依据

“一孕傻三年”这一说法,在临床中是没有明确科学依据的。“李真称,孕妇、产妇或者妈妈不是真“傻”,而是孕妇或者妈妈的注意力和精力被分散的原因。因为在现实和临床中,有很多孕妇和宝妈,并没有受怀孕或生产的影响,有的工作照样得到领导的肯定,职称一样考上,考研、考博样样不落。这说明不管是孕期还是产后,只要能集中精力去干事情,是不会受任何影响的。

“大家所说的孕傻并不是真的傻,只是把注意力和精力都放在宝宝上,对原本的事情就没有那么关注。”李真说,怀孕后,孕妇的关注重心被转移,大部分注意力就在胎儿身上,吃什么对胎儿好,什么时候睡觉对胎儿好,现在胎儿长成什么样子,大人感冒了会不会影响胎儿发育等等,各种担心,严重的人还会充满恐惧,进而影响到

工作和生活。

女性当妈妈后,可能忘记工作和生活中一些事情,比如钥匙放在哪里、各种密码记不得,但她们肯定非常清楚的记得孩子奶粉、尿不湿、纸巾的各种牌子、存货量、补货时间,清晰地安排好孩子接种疫苗、儿保、吃奶、睡觉、玩耍的各种进度……其实这个时候女性的健忘、思考能力下降等症,并不是脑子出现问题,不是“傻”,是注意力被分散造成的。

“如果妈妈们产后记忆力减退,有一部分原因是没有休息好。”李真说,产后大多数宝妈把全部的精力投入到孩子身上,尤其是对一些刚分娩的妈妈来说。不仅白天悉心呵护,每天晚上还要起床给孩子喂奶、换尿不湿,这样严重的睡眠不足对精力和记忆力肯定有很大的影响,即使是正常人,长期这样,记忆力也会有影响。并且一个人的精力是有限的,在这方面付出太多了,在其他方面表现出来的就是注意力差、专注力低。

激素水平不会影响记忆

有的人认为,女人在怀孕之后,体内雌性激素水平的改变对孕妈妈的情绪、记忆等有影响。李真同样表示,这是没有科学依据的。

李真解释,女性怀孕之后身体内的雌性激素及孕激素的分泌量都会明显的增加,这样才能保证胎儿在母体内的正常发育。比如体内的黄体酮

谣言二

螃蟹和西红柿同食如吃砒霜?

真相:实验表明有机砷并未转化为有毒的无机砷

又到了吃大闸蟹的季节,在大快朵颐的同时,一些关于大闸蟹的陈年老谣又趁着热点刷存在感。近日有消息称:螃蟹不能跟西红柿一同食用。这是因为西红柿的维C会把螃蟹中的有机砷,转化成有毒的无机砷,把低毒的五价砷还原成高毒的三价砷。人们恐惧的砒霜,就属于三价无机砷,事实真的是这样吗?

为了还原真相,2018年315晚会的导演,委托北京市食品安全监控和风险评估中心做了一个实验,取了蟹黄和蟹肉,按2:5的比例,加入捣碎的西红柿,再加入参照《中国药典》方法配置的人工胃液,混合后置于恒温箱中3小时,调节pH值后,加入人工肠液,混合再于恒温箱保温2小时。以上步

骤基本模拟了人体消化过程。之后提取螃蟹中的砷,进行砷含量的测定。结果证明,有机砷并未转化为有毒的无机砷,特别是高毒的三价砷。

那么,少数人吃了某两种食物之后感觉不舒服,又是什么原因呢?

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红曾表示,这是因为一方面,海鲜河鲜含有致病菌的比例很高,如果没有充分加热,极易出现细菌性食物中毒;另一方面,还有胃肠功能问题。体质弱、消化不良、怕冷、容易腹泻的人,应当注意少吃它们。所以,我们应当按身体状况和消化能力选择食物,注意饮食的营养平衡。迷信各种食物相克,反而会误导我们偏离健康饮食的大方向。

谣言三

坚果具有溶栓功能?

真相:有利于预防心脑血管疾病但不具备溶栓作用

吃核桃能补脑,吃腰果能补肾……在网上,吃坚果的好处被说的神乎其神。最近有传言表示吃坚果还可以溶血栓。坚果真的有如此神奇?

对此,多位医学及营养专家告诉记者,这种说法是错误的,坚果本身并没有溶栓的作用。首都医科大学宣武医院神经内科副主任医师马青峰认为,坚果能够溶栓是一个伪命题,虽然坚果对血管疾病有一定的预防作用,但是这种作用无法达到避免心脑血管疾病发生的程度,也不能避免血栓的形成。人们每天可以适量摄入一些坚果,但是不能把坚果作

为一种治疗、预防以及避免血栓形成的食物。

范志红表示,坚果具有溶栓功能还没有听说过。适量吃坚果有利于控制血脂、预防心脑血管疾病,倒是有很多实验数据。即便如此,也不是吃的越多越好,每周吃50—70克就能起到对身体健康有益的作用。每天吃25克就相当于不少了,毕竟热量比较高,还是要适量。

因此,坚果并没有溶血栓的“超能力”,专家建议还是应该通过有效的医疗方法来治疗血栓,而科学的饮食可以起到一定的预防血栓的效果。

给您提个醒

睡太多患痴呆风险加剧? 保持稳定的睡眠时间是关键



广州一家瑜伽馆开了一门“睡眠术”课。图为瑜伽老师正在指导学员做睡眠前的准备体式。

近日,美国佛州Miami Miller大学发表研究结果称,每晚睡9个小时的人,记忆力和语言能力明显下降,这些是阿尔兹海默症等痴呆症的早期症状。研究调查了5247名45岁至75岁的西班牙裔美国人7年的睡眠情况。结果发现,每晚睡9小时的人群,他们的认知能力全面下降,学习能力下降了22%,语言流利度下降了20%,记忆力下降了13%。消息一出,惹得民众议论纷纷,很多人更是担忧,睡眠时间长真的和老年痴呆有关系吗?

对此,中国睡眠研究会青年委员、清华大学附属北京清华长庚医院耳鼻咽喉头颈外科主治医师尹国平在接受科技日报记者采访时表示,大量的证据表明睡眠时间不足(通常指每天小于6小时)或者由于某些睡眠疾病(如睡眠打鼾)导致深睡眠减少会增加大脑内β淀粉样蛋白的浓度,而β淀粉样蛋白可以损害大脑认知功能,从而增加患老年痴呆的风险。良好的睡眠可以帮助大脑清理脑内的β淀粉样蛋白,降低罹患老年痴呆的风险。

有趣的是,有研究指出,过长的睡眠时间(通常指每天大于9小时)也有可能增加老年痴呆的风险。一项大样本的随访研究结果显示,每天睡眠时间超过9小时的人群罹患老年痴呆的风险是小于9小时睡眠者的大约2倍。另外几项不同人群的随访结果也得出类似的结论。“但是,需要指出的是,这些研究结果只是证明了过长时间睡眠与老年痴呆的相关性,而非确切的因果关系。”尹国平说,也有学者认为,睡眠时间过长可能是老年痴呆的早期症状。

“需要说明的是,睡眠时间的长短是因人而异的,有少部分健康人群会表现出生理性的睡眠时间过短或过长的情况。因此,如果一个人的睡眠时间一直保持相对稳定,且不影响其正常的生理功能以及工作生活能力,就可以认为是正常的。但如果出现任何明显的睡眠时或状态的改变,就应该引起重视,尽早就医,从而避免严重并发症的发生。”尹国平强调。

(记者付丽丽)

“砸蛋”“喂鸡”套路多 “双11”消费维权有四大陷阱



图片来源于网络

今年“双11”期间,中国消费者协会共收集相关消费维权类信息790多万条,主要涉及产品质量问题、预售、退货霸王条款、价格套路和促销陷阱、信息骚扰等方面。

为切实发挥社会监督作用,聚焦消费体验短板,完善纠纷解决机制,中国消费者协会利用互联网舆情监测系统,对从11月1日至11月15日期间的“双11”消费维权情况进行了网络大数据分析,消费者维权有四大陷阱:

一是产品质量问题多,“直播带货”存在虚假宣传。网购商品质量差、以次充好、假冒伪劣等商品质量问题不容忽视。有的电商平台对售卖商品缺乏严格准入审核,统一管理,有的利用网红“直播带货”销售“三无”产品、变质产品。

二是价格套路和促销陷阱多,促销规则的复杂化,抬高了交易成本。除了“先涨价后打折”的老套路,一些电商平台通过“砸蛋”“喂鸡”等社交化、游戏化手段,诱导消费者辛苦“盖楼”、定点“打卡”、抽空“砍价”。很多消费者反映,支付大量的时间成本和“账户余额”后,最终却发现赚的没有赔的多。有消费者反映,“双11”预售价比当天零点抢购还贵,然而由于预售时已经交了定金,进退两难。

三是预售规则、退货规则的霸王条款多。优惠规则复杂难懂,0点抢购,1点才能付尾款、定金不退等霸王条款,给消费者埋下隐患。诸如“退款申请次日零点开通”“所有商品不接受七日无理由退货”等条款,都是排除或限制消费者权利、减轻或规避经营者应尽的法律义务。“双11”当日无法退款、客服不在线、不发货、发错货、不能修改地址等问题频发。

四是促销短信频访,消费者不堪骚扰很“闹心”。在大数据、算法和人工智能等前沿技术支撑下,机构与商家滥用个人信息授权和隐私数据的问题越发普遍。短信频繁轰炸、商品精准推荐成了消费者“无法取消的骚扰”。

中国消费者协会有关负责人表示,“双11”期间各种“消费互动玩法”和复杂的促销环节具有隐蔽性和迷惑性,大多消费者最终被迫放弃维权。为此,建议加强电商平台“第一责任人”意识,严格监督惩处措施,净化网络消费环境;加强网络“直播带货”审查监管,完善诚信评价机制;加强消费者个人信息保护,明确个人消费数据信息合法使用的边界。

(新华社记者赵文君)

