

2015 我們辟谣的謠

食品篇

■ 谣言曝光台



微信朋友圈里流传:一游客吃了很多榴莲后又喝了牛奶,引发心脏病猝死。泰国明确规定,食用大量榴莲后,8小时之内不能饮奶类产品。营养专家普遍认为这种说法没有任何科学依据。



有市民爆料称用盐水浸泡从市面买回的樱桃,半个小时后发现樱桃表面出现细小的白色蛆虫。专家认为,果蝇是一种高蛋白、富营养的昆虫,很少带病菌,对人体无害。



网上一篇有关“牛奶饮料中含有肉毒杆菌,会导致白血病”的消息被广为转发。事实上,企业生产乳制品时都要进行高温灭菌,不会出现肉毒杆菌残留。而医学上也未发现白血病与肉毒杆菌有关。



大部分儿童橄榄油都宣称其和母乳相似,极易吸收,能促进婴幼儿神经和骨骼的生长发育。营养专家认为这种宣传过度夸大了橄榄油的功效,其营养价值不可能与母乳相当。



为不少儿童酱油宣称“低盐”“淡口”“开胃”,有的酱油打着补充营养的旗号。对此,专家表示,酱油的唯一价值就是调味,儿童酱油并没有厂家宣传的那么好。



国家卫计委计划将99.99%纯金作为白酒添加剂新品种,向社会征求意见。一石激起千层浪,不少市民和网友有疑问:酒里能加黄金吗?对健康有益吗? CFP

■ 年终专稿②

吃榴莲后喝牛奶真的会中毒吗?

谣言来了

在微信朋友圈中有一篇文章被大量转载。文章中表示,一位中国游客在泰国旅游的时候,吃了很多榴莲后又喝了牛奶,致咖啡因中毒血压飙升,结果引发心脏病猝死。泰国明确规定,食用大量榴莲后,8小时之内不能饮奶类产品。吃榴莲之后饮牛奶,毒过眼镜蛇?这个帖子让很多喜爱榴莲的朋友紧张万分。榴莲切昔、榴莲班戟、榴莲奶茶等等美食,小伙伴们还取再吃吗?

专家来辟谣

北京协和医院营养科主管营养师李宁认为,“榴莲和牛奶一起吃会导致咖啡因中毒这种说法是站不住脚的,没有任何科学依据。”她表示,一般来说,从食物中过量摄入咖啡因,会导致血压增高、心慌、失眠等不适。但食物中是否含有咖啡因,是食物本身固有的性质,两种不含咖啡因的食物放在一起是不可能凭空产生出咖啡因的。中国农业大学食品学院营养与食品安全系教授范志红指出,“这种说法毫无事实根据,完全拿不出证据来证实”,并且表示自己前些天吃过美味的榴莲与奶油搭配的食品,并没有感到身体有不舒服的感觉。

李宁介绍说,从食物成分的角度来说,水果的主要成分是碳水化合物(糖)、各种维生素、无机盐、膳食纤维等。蛋白质和脂肪的含量都极低。而被冠以“热带水果之王”的榴莲,不但碳水化合物(糖)的含量高于一般常见水果,其蛋白质与脂肪的含量也大大高于其他水果。所以,它的能量大,营养丰富。但榴莲和牛奶显然都不是富含咖啡因的食物。范志红表示:“榴莲是热量最大的水果,它的热量高于香蕉。”

李宁表示,自己从事临床营养工作以来,没有遇到过由于同时食用榴莲和牛奶导致身体出现咖啡因中毒症状的病人。

范志红认为一些所谓的几种食物同食中毒致死的案例只是个别现象,不是所有人都会发生。如有些人吃海鲜过敏,有些人喝牛奶坏肚子,有些人喝酒过敏等症,绝大多数人不会出现。而且这仅仅是过敏或消化问题,根本谈不上中毒甚至死亡。一些化学成分会对人的健康造成威胁,而食物中的各种营养素是维持人的生命所必需的物质。

山东省千佛山医院中医科主任宋鲁成在接受媒体采访时表示:“生活中,食物相克的说法非常多。绝大部分只可能会影响吸收,有些则是以讹传讹。食物相克的说法到底有没有道理呢?这与每个人不同的体质和基础病状况密切相关,寒凉体质、湿热体质,或有某些基础病的人在饮食上有一定的讲究。同时,即使个别食物同时食用会造成一定不适,也需要量达到非常严重的程度才会出现,只要少量吃,基本上不会有问题。”

“长蛆”的樱桃能吃吗?

谣言来了

2015年4月份,家住四川成都雁城的市民李女士对媒体爆料称自己用盐水浸泡从市面买回的樱桃,半个小时后发现樱桃表面出现细小的白色蛆虫,“这种是啥虫子?吃了有没有啥问题?”樱桃“长蛆”是正常现象吗?

专家来辟谣

“所谓的‘长蛆’,其实就是在樱桃生长期间,樱桃果蝇在果肉内产卵,在果子里待七八天就成了幼虫,这种白色小虫就是樱桃果蝇的幼虫,会在表面留下一些小孔,但肉眼很难发现。”陕西省现代樱桃产业技术体

系首席专家、中国园艺学会樱桃分会常务理事蔡宇良教授解释。

郑州人民医院营养科营养师张文静介绍,果蝇幼虫是樱桃等浆果类植物中较常见的虫害之一。果蝇是一种高蛋白、富营养的昆虫,与我们平常看见的家蝇不同,幼虫从出生到成长都在无污染环境中,很少带病菌。这些小白虫根本扛不住胃酸,进了人的胃就会死亡,并成为食物中的蛋白质,最终被消化吸收,对人体无害。

“植保专家认为果蝇虫卵误食对人体是没有坏处的,反而由于含高蛋白还有好处。”蔡宇良说,然而作为商品而言,还是不允许有果蝇的存在。毕竟它会蛀蚀果肉,一旦果肉被蛀蚀,导致腐烂,就会滋生细菌,从而对人体产生危害。“如果樱桃腐烂了有了醋味,就一定不能再吃了。”

北京农学院昆虫学教授王进忠表示,近年来的樱桃品种培育上,由于倾向于糖分更多、味道更香甜,便会更容易吸引果蝇选择果皮产卵,因此这些幼虫一般出现在晚熟采摘或熟透的樱桃内。

“樱桃‘长蛆’其实是在病虫害的防治工作上做的不好。”蔡宇良指出,由于樱桃种植是收益最高的水果之一,所以备受农户追捧。然而在技术方面,由于大家还不了解,以为樱桃不需要打药也可以,所以对果蝇预防的意识还不强。

“樱桃果蝇要防治的话其实是很好防治的。”蔡宇良介绍,“一般是在樱桃坐果以后就要开始防治,可以用无公害的农药‘毒死蜱’,稀释800-1000倍,10天后再用阿维菌素、苦参碱,这些都属于生物农药,过了10天如果园子里还有果蝇,需再用药一次,一般用药两到三次基本就可以防治住了。”

对于马上就要上市的樱桃,蔡宇良表示,可以采用诱虫板、糖醋液等环保方式来诱杀果蝇。“事实上,在欧美国家,果蝇防治是樱桃种植的重中之重。尤其在美国,对于果蝇是零容忍的;在欧洲,果蝇的存在率也不能超过5%。”蔡宇良介绍说,“我们现在也在研究樱桃果蝇发病的规律,提出了一些防治技术并加以推广。”

“我们需要了解果蝇在什么时间产卵,在果蝇的成熟期或者产卵期用一次杀虫剂,就不会长那么多虫。”北京市昌平区秀花山庄果园董事长王秀花介绍,其樱桃种植一般是在萌芽前喷一次药,使用的药剂有生物农药,有矿物源的、植物源的,还有一些物理方法,比如利用昆虫的趋光、趋色、趋性来进行诱杀捕捉。

白酒里加金箔有必要吗?

谣言来了

国家卫计委发布征求意见稿,称拟批准金箔为食品添加剂新品种。金箔入酒,迅速成为网络的热门话题。白酒里能添加金箔吗?饮用金箔酒是否安全?

专家来辟谣

“黄金是种重金属,从营养学角度看,已确定人体必要的元素有20多种,但里面没有金,也就是说,黄金对人体没有任何营养。”华东理工大学生物工程学院食品科学与工程系教授刘少伟说,对食品添加剂能否获得审批,应该看其是否具备技术的必要性。“即便是人体所需的金属,都是以离子形式摄入,如钠离子、钾离子等,而黄金本身惰性非常强,很难以离子形式存在,所以人体不大可能利用金元素,而且不管加工成多少都是无法被人体吸收的。”

而科信食品与营养信息交流中心食品安全专家阮光锋则表示,欧盟、日本、澳洲等国家和地区,金箔均可以用作冰淇淋、巧克力等食品涂层。在澳洲和新西兰,金箔还可以用于酒精饮料和低度酒,限量不超过

100mg/kg。“综合来看,金是一种正常的食品添加剂,在国际上已有应用,并不需要太吃惊。”

阮光锋认为,从营养学的角度看,金不是人体必需的营养素,不过,吃黄金只要不吃多,既无害也无益。金的稳定性很好,在人体内不会消化,也不会产生反应,它没有任何营养价值或者味道,食用金箔后,它在体内不会堆积,会原封不动地离开人体。“当然,如果黄金吃太多,可能会影响消化或造成肠胃不适。”

阮光锋称,按照征求意见稿的规定,“白酒中的最大使用量为0.02g/kg,喝一斤酒才0.01g黄金,一般人喝不到这个量。即使喝到这个量,酒精的毒性也远大于金箔。”

“中国传统白酒有十个香型,产品有国家标准,其中都有非常明确的一句话,严禁加非自身发酵物质。”中国酒业协会副秘书长宋书玉认为,传统白酒,都是纯的原生态的酒,不是自身产生的物质都不允许添加。也就是说,里面没有食用酒精和任何添加剂,“金箔自然也不允许添加。”

宋书玉同时指出,市面上还有一种白酒,是配制酒,配制酒中可以加入食品添加剂,食品添加剂有多种,有的用来改善口味,也有的是用来改变颜色、视觉效果。“但有一个前提,就是金箔应该有个非常明确的安全性评估报告,用了哪些评估方法,做了哪些实验,有没有副作用?”

业内专家建议,作为酒企,应该对生产过程中所添加的食品添加剂的来源、用量等做好记录,以备翻阅和检查。同时,对食品添加剂的添加情况应该在标签上如实标明,让消费者有知情权。相关部门也应制定相应的质量标准,对白酒中的添加剂使用进行严格的规范。中国农业大学食品学院营养与食品安全系系主任任何计国认为,金箔作为白酒的添加剂不会对人体造成危害,但不添加对白酒也没什么影响。

儿童橄榄油真的似母乳吗?

谣言来了

北京的一些超市里,大部分儿童橄榄油都宣称其“富含维生素A、D、E、K,以及‘脑黄金’DHA,能促进婴幼儿骨骼的生长,帮助人体钙吸收和矿物质代谢。”“橄榄油营养成分中人体不能合成的亚油酸和亚油酸的比值和母乳相似,且极易吸收,能促进婴幼儿神经和骨骼的生长发育。”等等,儿童橄榄油真的有这么大的功效吗?营养成分真的接近母乳吗?

专家来辟谣

美国普度大学农业与生物工程博士、科学松鼠会成员云无心介绍说,橄榄油是一种植物油,最初在地中海一带被食用。后来因为“可能具有‘保健功能’而流传到世界各地,逐渐被营销成一种‘高档食用油’。”大连市中心医院营养科主任营养师王兴国表示:“实际上橄榄油并不像广告宣传的那么神奇,橄榄油的油酸成分占到了60%-70%,从分类上讲是单不饱和脂肪酸,对患有心脑血管疾病、胆固醇高、动脉硬化的人比较有益,一句话代谢方面有很大优势,这是橄榄油最大的优点。”

云无心解释说,单不饱和脂肪酸并非橄榄油所独有,比如双低油菜榨出的油(或者叫“芥花籽油”)也含有很高含量的油酸。而至于橄榄油与母乳成分接近的宣传。云无心指出,母乳中的脂肪组成受人群、食物、哺乳期等因素的影响很大。根据世界各地母乳分析结果,一般饱和脂肪在总脂肪的40%左右,其中有许多短链脂肪。此外,母乳中

还含有一些长链的欧米伽3多不饱和脂肪酸。可以说,母乳中的脂肪组成相当独特。主要是油酸的橄榄油,难以说“基本脂肪酸的比例与母乳相仿”。对于宣传中提到“橄榄油不含胆固醇”。云无心表示这的确是事实,但不是橄榄油的优势,因为任何植物油都不含胆固醇。此外,胆固醇对于细胞膜的构成至关重要。成年人需要限制胆固醇的摄入,是因为成人的日常摄入量通常都超过了需求量,而且达到了有害的地步。但是婴儿不同,他们生长旺盛,对胆固醇的需求量更大。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红也直言,宣传过度夸大了橄榄油的功效,“其实它就是适合人体食用的普通植物油之一。”她说,只要是植物油,就没有胆固醇,豆油、花生油都没有;橄榄油的单不饱和脂肪酸比例较高,但不及国产的茶籽油;至于营养价值,它更不可能与母乳相当。

首都儿科研究所儿童营养研究室研究员吴光驰表示,小宝宝的发育,以及大脑和神经的发育都需要脂肪酸的参与。因此,果油、茶油、橄榄油和大豆油等就成了不饱和脂肪酸的良好来源,但用量要斟酌一下。在宝宝1岁至3岁时,所有的食物基本都可以吃了,建议可以给孩子炒一点青菜和肉,吃油总量是每天20-25克,也就是每天两勺的量。3岁至6岁时,可以增加至每天25-30克。

此外,宝宝健康成长的首要条件是营养全面,不仅仅是某一种所谓“好的物质”的多少。因此,为儿童烹饪食物时,要选择多种食用油更换使用。这样宝宝就可以获得全面的脂肪酸。

儿童酱油真的营养又健康吗?

谣言来了

儿童处于生长发育的关键时期,儿童食品安全性和营养性都应有更为严格的要求。然而,为数不少的儿童酱油宣称,“低盐”“淡口”“开胃”,有的酱油打着补充营养的旗号。对此,专家表示,酱油的唯一价值就是调味,儿童酱油并没有厂家宣传的那么好。

专家来辟谣

中国农业大学食品科学与工程学院的副教授范志红表示:“酱油具有开胃作用一说,没有相关研究支持。酱油是含盐的,菜肴中盐多一点味咸一点,通常人类食欲会提高,但这对预防肥胖有害无益。”

“即便是减盐的酱油,也需要严格限量,绝对不能因为补充营养、促进食欲之类说法就无限给孩子用。这样只会害了孩子。儿童本来味觉敏感度远远高于成年人,咸味的调味品即便少放,也能感觉到咸味。如果从小就给很浓很咸的味道,将来会养成重口味,增加高血压的风险,而且增加肾脏负担。”范志红说。

虽然有广告号称儿童酱油“低盐淡口”,但是据一些媒体的调查报道,儿童酱油中的钠含量并不比一般酱油低。

“儿童需要严格限制钠摄入量,因为幼儿肾脏尚未发育成熟,不能很好地处理过多的盐。1-3岁幼儿的钠摄入量目标只有成年人的四分之一多一点。一岁以内根本不加任何咸味调味品,包括酱油。”范志红说。范志红表示,产品是否“减盐”,要看它是不是比同类没有声称低盐的产品钠含量低25%以上。有些儿童酱油产品的确做到减盐,但有些并没有做到,只是瓶子包装小了点而已。至于“淡口”,且不论是不是真是假,如果味道的差,要达到同样的调味效果就需要多用,最后摄入的盐量依然很多。

“一种食品如果声称能够补充营养,要具体说明到底补充什么营养,含量多少,是否达到一日摄入量目标的15%以上,仅仅说含有18种氨基酸没有意义。以酱油的日常摄入量来说,它不可能起到这么大的营养供应作用。因为酱油不是大口喝的东西,食用量很小,那么从中获得的营养素也就很少。”范志红强调。

范志红表示,厂商不应仅仅从促销的角度考虑,“产品应当提醒家长,儿童饮食应为成年人咸味的三分之一左右,即便是减盐的酱油,也应少放,而且一岁以内不能放。”现在国家没有所谓儿童酱油的概念定义,具体规定和产品标准。这是企业自己造出来的概念。中国调味品协会相关人士在接受媒体采访时说,目前国家并没有相关的标准。其认为出台此标准并没有太大必要。“家长在为孩子放酱油时,自然会考虑到孩子的状况放的比较少。”

标准的缺失,容易导致部分不良企业打擦边球。上海市消保委秘书长陶爱莲指出,在没有国家强制标准的前提下,让企业修改配方存在一定的难度。范志红表示:“由于国内当前没有相关标准,所以没法说厂商刻意标明儿童酱油的益处是否属于虚假宣传。”

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