

中国科协发布2021年度十大科学辟谣榜

这些“科学谣言”别信

□ 科普时报记者 史诗

2月14日，中国科协发布了2021年度十大科学辟谣榜。生活中，有哪些谣言让我们一眼洞穿，又有哪些似是而非的“科学理论”曾让我们信以为真？

谣言一 “0蔗糖”就是无糖
真相：0蔗糖不代表无糖。“0蔗糖”可理解为未添加蔗糖，但并不代表该食品内不含葡萄糖、麦芽糖、果糖等其他糖类。“0糖”和“0蔗糖”表示的含糖成分、含糖量截然不同，有着本质的区别。
谣言二 用乳铁蛋白牙膏能杀死幽门螺旋杆菌
真相：幽门螺旋杆菌主要寄居在人体胃部，在口腔牙齿、舌苔、唾液也有少量存在，幽门螺旋杆菌感染会使硫化氢大量增加，引起口臭，这并非通过刷牙就能解决。目前，对于幽门螺旋杆菌主要采用药物治疗模式，牙膏只是刷牙的辅助用品，不能作为药物发挥治疗作用。
谣言三 “一孕傻三年”
真相：“一孕傻三年”本身就不科学。

因为生养孩子令妈妈们紧张、疲惫，睡眠质量直线下降，这会导致人经常出错。但这些都是精神紧张、睡眠不足造成的，跟“傻”不沾边。这种论调，既不尊重女性，更无科学性可言。
谣言四 核技术灭蚊对人体不安全
真相：核辐照技术在生活中的应用已比较普遍，被证明是安全无残留的。核辐照技术灭蚊就是瞄准蚊子强大的繁殖能力，使用射线辐照破坏雌蚊的生育能力，让雌蚊不能正常孕育。这种灭蚊方法对环境的污染基本忽略不计，不会破坏生态系统平衡。
谣言五 减肥应该拒绝吃主食和油
真相：油脂和主食都含有必要的人体必需的营养素。脂肪除了能提供热量，还起着保护脏器、维持体温、提供必需脂肪酸等重要作用，而主食能提供必需的热量，如果为减肥拒绝摄入，会让身体没法高效运转，带来健康风险。

谣言六 水果越酸维生素C含量越高
真相：水果吃起来酸不酸，主要取决于水果中的有机酸含量，如苹果酸、柠檬酸、酒石酸。此外水果的含糖量，会影响水果的“糖酸比例”，含糖量高吃起来甜，反之更酸。因此，口感是否酸，受维生素C的影响很小，靠口感来判断维生素含量，是不准确的。
谣言七 “左旋肉碱咖啡”可以健康减肥
真相：虽然大量文献证明左旋肉碱可降低体脂和减少体脂，但大部分受试者都配合适量运动和合理饮食。人体自身可合成足够的左旋肉碱，单纯口服左旋肉碱并不能增加肌肉内肉碱浓度，也不能促进脂肪燃烧。单纯靠饮用“左旋肉碱减肥咖啡”减肥不靠谱。
谣言八 不添加食品添加剂的食品更安全
真相：是否加入食品添加剂是由食品性质和生产工艺决定的。蛋白质含量较高的食品，必须添加一定量的防腐剂以确保食品质量安全。这也是一个复杂的问题，在A食品中无毒的添加剂，在B食品中可能就严禁添加。因此，不能单纯以是否有食品添加剂来判断食品的安全性。
谣言九 不渴不用喝水
真相：不要等到身体已经发出“渴”的信号再喝水，因为一旦能够感觉到“渴”，就意味着身体至少已经缺水2%以上，而经常缺水，会对健康有不利影响。需要注意的是，喝水要少量多次，可以保持一定频率，每次喝50-100毫升。一次喝水太多，对身体也是有损害的。
谣言十 量子波动速读可以提高学习能力
真相：人类在学习的时候，人眼对于信息的获取、大脑对于信息的处理都是有生理极限的。量子研究“波”的概念和水波、声波有很大区别。而且无论波的概念如何拓展，书本上的油墨并不具备辐射和传播的功能，书本的知识更不会自动呈现到脑子里。

一元复始，万象更新。春天是个美好的季节，阴退阳长，寒去热来，草木萌发，大地披新。然而，由于春天气候的多变，养生若不合时宜，很容易罹疾。根据我国医学“天人相应”的观点，这时候，应加强自我养护，做好“四宜”。
身宜捂。“春天孩儿脸，一天变三变”。春天阳气渐生，阴寒未尽，尤其是早春，温差幅度较大。春天多风，实验表明，风速越快，人体热量散失也越快、越多，也就更觉寒冷，可见春寒料峭风作祟。因此，春季着装既要宽松舒展，又要柔软保暖，还应注意随气候变化而增减，切忌减衣过快。民间谚语：“春捂秋冻，不生杂病”，此时加强“春捂”，以防春寒侵袭，引发疾病。要捂好4个部位：一是脚，“寒从脚下起”，血液循环差，要穿具有保暖性能的鞋袜，晚上用热水泡脚，按揉脚心；二是腿，春天衣着宜“下厚上薄”，既养阳又收阴，不要急于脱去保暖下装，多捂一阵，以防腿脚受寒；三是头，头为阳气聚集的地方，最易丢失热量，为保持温度，最好戴顶适宜的夹层帽子；四是背，背为阳中之阳，易为风寒所侵，且内邻心肺，要加强保暖，故在减衣时，一定别忘了留件适宜的毛衣或防寒背心。
食宜甘。春回大地，人体各组织器官功能也日渐活跃，对营养物质的摄取要求也多了。春寒又会加速体内蛋白质的分解，为满足机体新陈代谢的需要，应增加鸡蛋、鸡肉、鱼、虾、牛奶、牛肉等优质蛋白质的摄入，以抵御料峭之寒。根据我国医学“春夏养阳”的理论，春天可适当吃些葱、姜、蒜、韭、芥，以此祛散阴寒，助春阳升发。随着气温逐渐升高，一些病菌也在加速繁殖，为增强机体抵抗病菌入侵的能力，要注意多吃芹菜、菠菜、白菜、油菜、莴笋、绿豆芽等蔬菜和时令水果，从而有效地补充维生素和矿物质的不足。我国医学认为，肝属风木，春应在肝。春季人体肝气随万物升发而偏于亢盛，根据五行学说，肝旺可伤脾（木克土），影响脾胃运化。可适当进食大枣、蜂蜜、山药之类滋补脾胃的食物，少吃过酸或油腻等不易消化的食品。总之，春季饮食应注意清淡外，进补应以“甘平”为原则。
寐宜少。春温渐升，皮肤血管扩张，血流量大增，而供应大脑的血液相应减少，以至大脑相对缺氧，人难免发生“春眠不觉晓”的“春困”现象。此时要注意早睡早起，不宜多眠（以7小时左右为宜），棉被不宜太厚，切忌蒙头昏睡。清晨起床后，松散衣袖，披披头发，放松形体，在庭院中漫步，多伸伸懒腰，呼吸新鲜空气。宜勤开窗透气，保持空气清新，又可预防春季呼吸道感染。还有，多眺望远绿色植物，调节视力，以养目神，这些都对身体有益。为与自然协调，在冬去春来之时，在庭院或阳台，可种些花卉，摆上盆景，使居室身披绿装，既可美化环境，又能促进健康。
行宜健。生命在于运动，春归大地，阳光和煦，暖风轻拂，空气清新，正是运动的大好时机。人们应多开展诸如散步、快走、慢跑、骑自行车、舞蹈等运动，也可练气功、梳头功、升发阳气操、舒筋活络操等功法，以顺应春阳的生发。在锻炼时需注意，经过冬季这样一个运动“低潮期”，人体肌肉松弛，关节、韧带僵硬，中枢神经、内脏系统功能相对较弱，故要循序渐进，运动前做好准备活动，防止外伤。另外，运动后还要加强防寒保暖，避免伤风感冒。由于春季气候较为干燥，运动中又要大量出汗，因此锻炼时应注意及时补充水分。（作者系中国科普作家协会会员、成都市第二人民医院副主任医师）

春季养生「四宜歌」

□ 宁蔚夏

正月十六的豫中乡俗

□ 梁永刚

豫中乡间广泛流传着“正月十六，骡马闲悠”“正月十六，骡马歇歇”等乡谚，也就是说，骡马也要过节。

作为庄稼人的亲密伙伴，为了犒劳牛马等一年的劳碌，就把正月十六定为它们的“节日”。这天，从早到晚都是细草精料。有的主人，停下手中活计，亲手包一顿鸡蛋韭菜或豆腐粉条馅的素饺子，煮熟了，连汤带饺子端给牲口吃，让其享受节日待遇。即便是出门在外拉车运货的牲口，这天也要在途中驻足歇息，吃好喝足，等到第二天再启程赶路。正月十六，一个看似寻常的普通日子，却蕴含着古老悠久的民俗文化，见证着庄稼人对牛马驴骡的敬畏。

牛是人类最早驯化的动物之一，不仅在畜牧农耕中占有重要地位，还以其自身特点成为畜牧农耕文化的重要组成部分，成为神秘力量的化身和财富权力的象征。笔者曾在乡间听一位说书艺人唱《老牛诉苦》：“天不明就下地，伸着脖子拉着犁。地皮好比铁板硬，长满茅草刺寒蓠。走一步，喘口气，汗珠顺着胯骨滴。吃一辈子草，出一辈子力……”当了大半辈子牛把式的祖父对牛感情颇深，一年到头都睡在牛屋里。祖父说，以前集队饲养牛马时，每年到了正月十六，饲养员就拿着料桶，挨家挨户给他们收饭。不管到谁家，主人都笑脸相迎，把过年没吃完的蒸馍、丸子、豆腐，新出锅的素饺子，放进料桶里。回去后，饲养员掰碎“百家饭”，掺入稠糊糊的饺子汤，倒进石槽里喂牲口，谓之“打一干，骂一万，正月十六吃顿饭”。歇了这天，牲口们就要开始迎接刻不容缓的春耕大忙了。

乡间流传着一首民谣：“正月十六牲口节，牛马驴骡歇歇歇。常年劳作鞭子下，今天进庙尊尊爷。”每逢正月十六，牛王爷庙、马王爷庙香火旺盛，庄稼人带着供品，烧香磕头，作揖祷告，期望神灵保佑自家的牲口膘肥体壮、四季平安。牛王爷庙、马王爷庙，甚至是猴王爷庙，都很常见，但是却寻不到驴王爷或骡王爷踪影。同样是四大力畜，待遇却大不一样。民间认为，驴不算大牲口，骡子不是正经东西，因此没有创造驴王爷或骡王爷这些神灵来掌管它们。有一句乡谚也说明了这个问题，“马王爷，三只眼，驴和骡子他不管”。

据说，牛王爷是孔子的弟子冉伯牛，专门掌管牛瘟。民间还有一种说法，牛王爷就是《西游记》中的牛魔王。《列异传》中说，秦文公伐一千年老树，树化为青牛如车，秦文公于是在水旁建一祠堂，据说这是牛王庙之始。苏东坡曾有“咏黄牛庙”，可见最晚在宋代民间已经有人供奉牛王爷了。

马王爷全名叫“水草马明王”，也有人称“灵官马元帅”，是汉族民间信奉的道教神仙之一，在北方“五圣庙”中尊为五神之首，据说长有三只眼，又称“三眼灵光”“三眼灵曜”。豫中乡间，关于马王爷的传说有很多，亦正亦邪，众说纷纭，其中有一则说的是，玉皇大帝派星日马（即马王爷）和娄金狗、奎木狼、虚日鼠下凡，去四方巡察善恶。四个神仙东南西北各走一方，没几天，先后返回天庭向玉帝禀报。其他三个神仙所报的均是善人善事，说下界一片歌舞升平景象。只有星日马访的善恶之事都有，并且有豪强欺负穷人的事。玉帝看了有所怀疑，就派太白金星下界复查。得知娄金狗三神所报不实，他们在下界贪吃贪占，昧着良心说了假话。星日马廉洁奉公，好坏善恶如实禀报。玉帝连声夸他明察秋毫，又赐给他一只竖着长的眼睛。从此，马王爷比以前更加目光如炬。便有了民间俗语：“你可知道马王爷，三只眼不是好惹的。”（作者系河南省平顶山市人大常委会工作人员）

菜肴里的冰雪文化

□ 文/图 单守庆



图1为西藏驻北京办事处厨师长丁明光庆祝北京冬奥会举办而制作的创新菜肴：雪域冰壶；图2为青龙卧雪；图3为火山飘雪。

虎年春节迎来北京冬奥会，促使冰雪消费不断升温。各地冰场、雪场、冰雪主题乐园客流量明显增长；冰雪运动装备卖得火爆；冰雪旅游备受青睐；与冰雪有关的纪念品成为炙手可热的“新年货”……就连通常用“热气腾腾”来描写的厨房，也因“冬奥风”吹热了冰雪消费，处处凸显菜肴里的冰雪文化。

用糯米制成憨态可掬的“舞动雪人”；用紫薯制作惟妙惟肖的“紫薯雪山沙拉”；用虾、淀粉、鸡粉为主料制作的晶莹剔透的传统名菜“水晶虾球”；因北京冬奥会而有了个别名“龙凤戏雪”，菜也具有了中国冰雪2022年的“新闻性”……这些冰雪创意美食，既有仿冰雪颜色和形态的“象形菜”，也有蕴含美好祝愿的“意象菜”，把冰雪文化与食品文化巧妙而精准地融为一体。

一道道具有冰雪元素的美食，有的是在老字号餐饮企业非遗技艺传承

人带领下反复打磨而成，有的是餐饮企业为北京冬奥会而成立的产品研发小组精心打造，还有的是食品、体育、文化等各界名人合力创作的成果。在他们看来，冰雪元素不仅可以融入冷菜中，也可以融入在热菜里，于是人们便有了“餐桌冰雪季”的新体验：高山滑雪，原本是以滑雪板、雪鞋、固定器和滑雪杖为主要用具，从山上向山下沿着旗门设定的赛道滑下的雪上竞速运动项目，而今这个运动项目的名称也写进了饭店的菜谱。作为一道冷菜的菜名“高山滑雪”，倒也名副其实：以山药为原料，在山药泥里加入适宜比例的奶油、奶酪，制作成“茫茫雪山”；厨师再巧用巧克力酱，手工制作出滑雪用具和滑雪场景。此菜一端上餐桌，人们大饱眼福；雪后观山、白雪皑皑、冬奥健儿的风采英姿，近前一闻，飘来了浓郁的奶香味。

雪地飘香，也是传统佳肴——

全鸭席中的一款——芝麻鸭方。这道热菜的古今用，首先是改变菜名命名方法，变“主要配料+主要食材”为“菜品形状/颜色+食材”：白色面饼铺设U形雪道，上面是一块块错落有致的鸭肉，酷似一只只可爱的小鸭子在U形雪道上恣意驰骋。此菜的亮相正是火候，用热菜传递冬奥健儿在赛场上激烈竞争的火爆场面。取之入口，则能体验到难得一遇的别样的“冰雪味”。

冰雪文化，从来没有像现在这样充分体现在菜肴之中。从原料到制作到餐具到摆盘到菜名，充满了奇思妙想和精工细作。有的餐饮企业还如期推出精心筹备的“冰雪美食节”活动。

北京一家老字号餐饮企业在“冰雪美食节”活动中注重“强强联合”，让中国传统经典美食“三不粘”和国际奥林匹克运动的“五环标志”完美结合，为中国虎年春节和北京冬奥会献上最为耀眼的“五环三不粘”。“三不粘”仍是不粘盘子、不粘筷子、不粘牙齿。而“三不粘”的原料，有“守正”的鸡蛋、淀粉、糖、水，也有添加蓝莓粉、甜菜粉、菠菜粉、墨鱼汁的“创新”，精细加工之后，既保留了“三不粘”的质感、丰富了味道，又与奥运五环颜色一一对应。原来金黄色的“三不粘”变成了五彩斑斓的“五环三不粘”。餐饮人以此为北京冬奥会点赞喝彩，在微笑与奉献中感受奥运精神。

餐桌上下，常听到人们聊起菜肴里的冰雪文化，大家都有同感：北京冬奥会助力“冰糖”“雪糕”里的冰雪文化，“冰雪菜肴”创意无限，激发了人们的冰雪消费热情，也拓展了餐饮业发展的新空间。

（作者系中国药膳研究会副会长、中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）



正确面对网上消费者热捧廉价出售食品边角料问题

健康美食，不一定非得追求品相

□ 范志红

营养课进行时

面对网上“食品边角废料廉价出售”深受消费者热捧的问题，日前，不少媒体朋友来向笔者咨询。笔者从营养和健康的角度给出了如下答复。

首先，食品边角废料，只要是合格食材，经过正常工艺处理生产出来的，都可以作为食品来销售和食用。比如饼干，并不因为它压碎了就与完整饼干的营养价值有什么不同了；还有蛋糕，也不会因为它切下来一边，就失去蛋糕的营养成分了。鱼类、肉类在加工修整时也会产生边角废料。超市中可以看到三文鱼修整时的边角余，也有火腿、牛肉修整时产生的碎肉。只要其新鲜度足够好，都属于天然食材，只是品相上不那么好看罢了，“营养健康程度没有本质区别。及时将其买回家，切碎了用来炒菜炒饭，同样不失为美味佳肴。

其次，购买食品边角废料，并没有什么不妥。既然食品边角废料在生产中总会产生，把它们利用起来，对环境资源来说是减少了食品浪费，对食品企业来说是减少了经济损失，对爱吃这些食

品的消费者来说是节约了资金。记得在我的大学时代，也曾购买过“点心渣”，就是压碎的一些糕点，其实就属于这种食品边角废料。杜绝“餐桌上的浪费”，更是一种美德。

第三，就食品边角废料的利用，目前还不够规范。既然是一类食品，虽不能完全按照预包装食品来管理，但相关部门应当纳入散装食品的管理方式，给消费者提供尽可能多的信息。在预包装食品的包装上，消费者可以看到生产厂家和联系方式、生产日期和保质期、配料表和营养成分表等重要信息。散装食品却没有这些信息，是由销售者来称重或分小包的，但在大包销售的包装上应当注明生产厂家、生产日期、配料等信息。分销店也应当告知消费者是什么时候出厂，是哪个厂家生产，是哪款产品的边角废料，大致可以存放几天，储藏条件是什么等信息。

第四，消费者购买食品边角废料的时候，也应睁大眼睛，判断产品的质量。有虫生虫发霉的迹象，气味是否新鲜，有没有脂肪氧化引起的油臭味等等。由于食品边角废料没有外包装，而且已经散碎，更容易与空气中的氧气接触，从理论上说，保质期会比完整的包



（视觉中国供图）

装产品更短。在很大程度上，消费者要自担食品安全风险。

最后，虽然食品边角废料比较便宜，但如果是饼干点心糖果之类产品的碎渣，属于高热量高脂肪高糖的食品，营养价值并不理想。即便蛋糕坯的边角没有裹上奶油，蛋糕部分本身就含有大

量脂肪和糖，加上面粉，并不是可以随意大量享用的食品。如果因为这些食品边角废料价格便宜，就纵容自己每天过饱过撑，对血糖、血脂和体重控制是没有好处的。

（作者系中国营养学会理事、中国农业大学营养健康系副教授）

豆棚瓜架

本版投稿邮箱 769131563@qq.com