

星巴克咖啡致癌、草莓是最脏的水果……

## 2018年食品安全十大典型谣言发布

6月25日下午,由国务院食安办指导,中国健康传媒集团主办的“2019食品安全谣言治理行动”论坛在京举办。论坛上发布了《2018年食品安全谣言治理报告》,根据谣言传播热度2018年十大典型谣言出炉。星巴克咖啡致癌、大蒜炆锅致癌、用海绵做八宝粥位居典型谣言前三位。

### 第一名

#### 星巴克咖啡致癌

**真相:**微信公众号“科普中国”发表文章介绍,此次“罪魁祸首”是丙烯酰胺。其实,咖啡豆本身并不含丙烯酰胺,咖啡产品中的丙烯酰胺也不是星巴克添加的,而是在咖啡烘焙过程中自然出现的,所有咖啡产品中都会含有这种物质。除此之外,丙烯酰胺在人体中致癌的风险并没有被明确证实。

### 第二名

#### 大蒜炆锅致癌

**真相:**微信公众号“全民较真”发表文章表示,香港食物安全中心曾将大蒜、洋葱等22种蔬菜样品送至实验室,研究蔬菜在炒制过程中丙烯酰胺的生成量,发现炒大蒜可能产生丙烯酰胺,但每克大蒜仅能生成0.2微克的丙烯酰胺。视频中的检测结果只是检出丙烯酰胺,并没有公布其含量,且不能排除是其他食材在油炸过程中产生的丙烯酰胺,同时,丙烯酰胺是否致癌也无根据。

### 第三名

#### 用海绵做八宝粥

**真相:**中国农业大学沈群教授认为,视频中的现象是八宝粥经过冷冻后产生的水分分离现象,是谷类食物经过冷冻后产生的正常现象。八宝粥经过冷冻后,淀粉回生和豆类中的蛋白质二次变性都可以导致水分析出,化冻后原来紧密的结构变得松软。这就是大家在视频中看到的结果,与海绵无关。

### 第四名

#### 薯条治脱发

**真相:**科学家在大规模培养体外毛囊干细胞的实验中发现,二甲基聚硅氧烷(PDMS)可作为培养基来培养毛囊干细胞,有利于头发再生。恰好一些连锁快餐企业在炸薯条的过程中,为防止油起泡沫,也少量添加了该物质。于是媒体就将吃炸薯条和治疗脱发联系在一起。其实,该研究结果并不等同于口服PDMS能促进毛发生长,更

不用提吃薯条防脱发了。

### 第五名

#### 草莓是最脏的水果

**真相:**食品工程博士云无心辟谣称,该谣言其实是源自美国农业部发布的农药数据库项目。2018年,美国农业部对47种蔬果进行了3.9万个检测,结果发现常规种植的农产品中近70%有农药残留。作为倡导环境保护的机构EWG则据此列出了“最肮脏”和“最干净”的蔬果名单。但是,蔬果是否安全的标准不是“是否检测到农残”,也不是“检测到多少种农残”,而是“是否检测到农残超标”。所谓“一种蔬果中含有多少种农残”,并不是一个样品含多少种农残,而是所有样品中检测到的农药种类总数。而且,EWG也并非告诉大家“远离最脏蔬果”,仍然承认“富含蔬菜水果的食谱对健康的益处超过农残摄入的风险……”,他们仅仅是用“标题党”来吸引公众眼球。

### 第六名

#### 热柠檬水能治疗癌症

**真相:**《北京青年报》发表独家辟谣文章,经过向陈惠仁教授本人求证,得到其第一时间回复。陈教授在盖有陆军总医院官方印章的《声明与呼吁》中直接指出:“所谓‘热柠檬水可杀癌细胞’的网文,系有人假冒我的名义所为,所配发的肖像照也不是我本人。请大家不要相信。陈教授强调:“我的专业是血液病学,对于有关食物抗癌防癌未作过专门研究,也从未在网络、微信上发布有关食物抗癌防癌的文章。”

### 第七名

#### 生吃白糖体内长螨虫

**真相:**武汉市食品药品监督管理局微信公众号“康康姐”认为,白糖因储存不当、储存时间过久,的确会滋生螨虫。所以国家食品安全抽检的标准里,白糖有一项为“螨虫不得检出”。但是并不是所有白糖都有螨虫,只要是通过正规渠道购买的合格产品,就不会有螨虫,生吃没问题。退一步讲,就算真的吃了螨虫,也

没有那么吓人。因为螨虫不是寄生虫,不会寄宿在人体内,如果被人们吃进肚子里,会被人体胃液杀死,最终排出体外。

### 第八名

#### 木耳打药

**真相:**针对网传的“木耳打药”视频,中国食用菌协会发布声明,严厉谴责“黑木耳频繁用农药”恶意视频。中国食用菌协会常务副会长高茂林表示,视频中所反映的内容存在诸多疑点,其中所说的除草、杀虫等环节都与实际生产过程不符。视频具有明显的不良动机和恶意抹黑的意图,可能会对不了解食用菌生产实际的消费者产生误导。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示,木耳在生产过程中允许使用农药,但总体是以防为主,以治为辅。

### 第九名

#### 食盐中的亚铁氰化钾有毒

**真相:**科信食品与营养信息交流中心副主任钟凯表示,亚铁氰化钾是一种合法的食品添加剂,国产食盐中的亚铁氰化钾长期食用并不会给人体带来伤害。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅强调,按照国家标准规定,食盐中添加的亚铁氰根抗结剂含量不得超过每千克10毫克,照该标准推算,相当于每天要吃3两左右(150克,相当于1/3袋)的食盐,才有可能造成慢性毒性。两位专家均表示,目前市面上允许售卖的食盐都是符合国家标准的。

### 第十名

#### 醋蛋液包治百病

**真相:**上海中医药大学附属岳阳医院中西医结合医师侯霄雷表示,《伤寒杂病论》里只有一张用醋和鸡蛋一起入药的方子,名为“苦酒(即醋)汤方”,主治咽喉部位受到创伤、溃疡、无法说话等。无论从原料、制作方法,还是功效看,“苦酒汤”与“醋蛋液”都有很大的区别,网传文章有偷换概念、混淆视听嫌疑。

姚茜琼

## 美味鸭子

说起吃鸭子,不得不说江南。江南是鱼米之乡,湖泽众多,放养的鸭子也多,江南水泽中的鸭子整天饱食鱼虾和香稻,其食谱是极佳的,因此,江南的鸭子想不肥美都难。江南人擅长把肥美的鸭子烹调成美食,其烹调鸭子的厨艺真称得上是出神入化,江南有盐水鸭、板鸭、酱鸭,还有美味的鸭汤,这些以鸭子为食材的美食真的是把鸭子骨髓里的鲜味都给做出来了。

处于岭南地区的广东人也喜欢吃鸭子,这里的梅菜蒸大鸭是在别处难以吃到的。梅菜味甜,而且善于吸收菜肴中的油,不仅用来蒸扣肉好,用梅菜来蒸鸭子则更上一层楼。还有八珍扣鸭,也是极美的菜肴。八珍扣鸭其实是变化了的八宝鸭子,把鸭子收拾好了,放在糯米和八珍上蒸,蒸好后品相极好,吃起来味道鲜美。

说起鸭子美食,自然不能不说烤鸭。其实,烤鸭不只是北京才有的,全国很多地方也都有烤鸭。烤鸭的做法讲究,做烤鸭的厨师要有把一只大鸭子分成一百零八片的屠龙之技,还要有把烤鸭分成皮一碟、肉一碟的细致。而且,烤鸭吃起来味道也极好。所以,烤鸭是中国佳肴的典型形象。枣红色的大烤鸭,有着优美的长颈鸟喙和丰乳肥臀。吃烤鸭的时候,面前摆下一桌大大小小的白碟子,还有面酱、葱丝、黄瓜条、荷叶饼,都码得整整齐齐的。吃烤鸭时要正襟危坐,一手拿荷叶饼,一手拿筷子,将鸭子、黄瓜、葱丝分别放好,才可以吃。

吃烤鸭是中国人传统而正宗的行为艺术,若是讲究起来,吃烤鸭要坐在硬木椅上,摆一张八仙桌,这样做其实是为了营造一个古色古香的环境,吃起烤鸭来才能气定神闲,烤鸭的味道不油不咸,鸭味浓厚,洋溢着人间烟火味。

王吴军

### 说饮食⑤

《医学入门》中说:“虽饭粥亦不可饱,恒言吃得三碗,只吃两碗”。一般的饭和粥,虽非肥甘厚味,亦不可过食。常言道,“吃得三碗,只吃两碗”,饮食以半饱为佳。

徐淑荣/图文

