

吃了这么多年米饭却没被毒死 揭开3月“科学”流言榜的真相

1 大米含砷有毒?

流言:近日,据英国广播公司报道,北爱尔兰贝尔法斯特皇后大学安迪·马哈尔教授通过对比实验发现,放少量水将米饭煮干的方法会有80%的砷残留;用5杯水煮1杯大米,煮熟倒掉多余水后,则有43%;将大米浸泡一夜后倒掉水,再按第二种方法烹调,砷残留水平降至18%。

真相:2014年7月17日,国际食品安全法典委员会首次通过了大米中无机砷的限量标准:每千克0.2毫克。该标准由中国牵头的工作组完成,国家食品安全风险评估中心吴永宁是工作组组长。他曾在接受媒体采访时表示,他们检测的稻米无机砷含量一般在零点零几毫克。在当前标准下,全球稻米不合格率占1%,致癌风险为十万分之一。世界卫生组织规定,每天每千克体重的摄入量不超过2微克。照此计算,一个60公斤的人,每天摄入120微克(即0.12毫克)的无机砷,健康风险低到可以忽略不计。

2 粉丝能点燃是塑料做的?

流言:粉丝类的食品大家经常食用,爽滑的口感也让许多人非常爱吃。可是最近,网上疯传着“点燃粉丝”的视频,说粉丝能点燃是因为里面含有塑料。

真相:粉丝、粉条类食品的确可以燃烧,可这不意味着是塑料做的。“用燃烧的方法来辨别粉丝是不是塑料做的不科学。”西安营养学会委员周萍说,粉丝类的食品全都是以淀粉为主要原料,而淀粉类产品本身就是有机物,很容易燃烧,燃烧后的产物也都是是一样的,所以用燃烧法不靠谱。

3 菠菜久放冰箱变毒菜?

流言:网传,菠菜(在冰箱)放置的时间越久,微生物活动就越厉害,发生氧化反应后,菠菜里的一部分氮元素就会转化成亚硝酸根的形式存在,导致亚硝酸盐含量升高。冰箱冷藏虽然会抑制菠菜里的微生物的一些活动,但冰箱存放并不能完全阻断反应。

真相:大连市食检所理化分析室主任吴东林表示,不仅菠菜,包括芹菜、油菜、茼蒿等大家经常吃的绿叶菜含有硝酸盐,在微生物的作用下会形成亚硝酸盐,存储温度越高,放置时间越久,亚硝酸盐生成速度越快,其含量就可能越高。绿叶菜建议冷藏,如放置到清洁的冰箱内,应该会起到一定的保鲜作用。

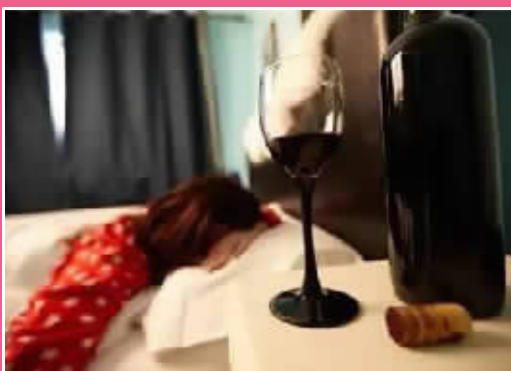
联合国粮农组织和世界卫生组织联合食品添加剂专家委员会(JECFA)规定亚硝酸盐的每日允许摄入量为0-0.2mg/kg·bw。也就是说体重为50公斤的成年人,一天亚硝酸盐的摄入量低于10毫克是安全的。假设菠菜中亚硝酸盐含量为1.0mg/kg,每天至少需要摄入10公斤的菠菜。

4 厨房做饭时接打电话易引发爆燃?

流言:近日,一则标题为“请务必转发到朋友圈”的消息在朋友圈疯传。消息中称,一名医生分享了一个6人伤亡的事件,受伤原因是在厨房煮饭菜时使用了手机。在厨房接听和拨打电话,与在加油站使用手机一样危险。

真相:燃气行业负责安全生产的专业人士表示,厨房内引发爆燃事故,必须满足3个条件。首先是发生燃气泄漏,燃气浓度达到爆炸极限。其次,厨房处在一个密不透风的封闭空间。最后,明火或有电流通过产生一定的能量,从而引燃气体。市民家的厨房里,同时满足前两个条件就很难,手机更不会产生大量电流引发爆燃。即使各方面条件已经满足,做饭时的明火比接打手机可能产生的弱电流更易引发爆燃。

大米含砷有毒、做饭时接打电话易引发爆燃、菠菜久放冰箱变毒菜……这些说法你一定听说过,究竟靠不靠谱呢,请看3月“科学”流言榜。



关注三湘都市报微信
看E报。

5 一天8杯水能喝死人?

流言:一段时间来,一篇题为“你还在每天8杯水吗?这样喝水可能要了你的命”的文章在网络世界广泛流传。

真相:一天8杯水当然不会“喝死人”。人体最低补充水分量是指健康成年人在温带气候静息状态下从肾脏排泄代谢废物需要最低尿量加其他失水量,约500~900毫升之间。至于人体对于水的最大忍受阈值那也是相当宽泛甚至是可谓惊人的,这是由于人肾脏具有庞大的水、电解质调节能力,每小时最多可以排出700~1000毫升多余水分。就是说,即便每天总的水摄入接近20升,肾脏也可以完成泄洪的任务,无非是多跑几趟厕所而已。

6 洗眼液能把眼睛“洗干净”?

流言:刮大风,不少人感到眼睛不适。一种号称能清洗眼部杂质并缓解眼部不适的洗眼液在不少网店成了爆款商品。

真相:眼睛会进行自我清洁,每次眨眼睛的时候,会有少量的泪液均匀涂在眼球表面,泪液会对眼睛起到一定的防护和清洁作用。一些洗眼液中含有的甘草酸二钾和马来酸氯苯那敏成分,有一定的抗炎、抗组胺效果。但是洗眼液中用作防腐剂的硼酸则可破坏角膜表面的黏蛋白,而用作表面活性剂的聚山梨醇酯80则可降低角结膜细胞活性,如果眼部长期接触这两种物质必将有害眼表健康。因此,健康的眼睛是不需要使用洗眼液的,如果眼睛真不舒服,最好去医院就诊。

7 野菜绿色、纯天然?

流言:春天到了,一些小区和公园里,每天上午都有不少人来挖野菜的人,在他们口中,这些野菜是大自然馈赠的珍品:绿色、天然、无污染。

真相:记者在天坛公园的绿地里,挖到了苦麻菜、荠菜、灰灰菜和蒲公英,并用检测卡检测这些野菜上面的农药残留。其中,农残含量最高的是荠菜,其次是蒲公英、苦麻菜和灰灰菜,可见这些生长在公园的野菜并不是像老人所说的那样纯天然。而对路边采集的野菜进行重金属检测,结果发现不少野菜中镉和铜的含量较高,其中有的野菜中镉含量超标。对于植物而言,它们容易从土壤中吸收里面所含的重金属元素。

8 睡前喝酒有助于睡眠?

流言:很多人都有这样的体会——晚上喝了酒之后能够很快入睡,因此认为喝酒有助于睡眠。

真相:研究表明,酒精最初会使人昏沉欲睡,确实能缩短入睡时间,看似对睡眠有益;但随着酒精代谢,其实会损害人们后半夜的睡眠质量,引起失眠与多梦等,使整体的睡眠质量下降。所以,睡前喝酒并不能增加总的睡眠时间,反而有可能使睡眠变浅,不利于睡眠。借酒来医治失眠,并不是长远的办法,如果因此养成了酒精依赖,更是得不偿失。

■来源于新华网