

吃鸡蛋增加患心血管病风险、吃有机食品能防癌…… 这些食品谣言你中招了吗?

食品安全是所有人都十分关心的话题,有关食品的谣言一直在周期性地传播,每隔一段时间就会在网络和朋友圈中扩散。为此,中国食品辟谣联盟对近期出现的食品谣言进行梳理辟谣。2019年刚刚过去的三个月里,这些谣言你中招了吗?

□谣言

吃鸡蛋会增加患心血管病风险

据媒体报道,通过对3万名美国人的跟踪调查发现,每天额外摄入半个鸡蛋的人患心血管疾病的风险将增加6%,过早死的风险将增加8%。研究还指出,每天额外摄入300毫克的膳食胆固醇,患心脏病的风险将增加17%,过早死的风险将增加18%。

真相:适当吃鸡蛋,少用煎炸方式

专家表示,这项跟踪调查并没有考虑到鸡蛋烹调方法的影响,如果少用煎炸方法处理,每天吃一个鸡蛋完全不用太担心。近20年的调查研究结果普遍显示,适当吃鸡蛋并不会增加心血管疾病风险。

□谣言

空心菜长在污水里

最近有传言说,空心菜是空心结构,又长在污水中,很容易吸附重金属。

真相:种植空心菜对水质要求很高



漫画: 赵耀中

专家表示,空心菜是空心结构没错,但污水中种植空心菜的说法很荒唐,如果水质不达标,空心菜根本无法生长存活。

相关专家在接受记者采访时表示,空心菜是速生绿叶菜,旱地水田都能长,只是水生的空心菜比旱地里的粗大。

□谣言

常吃面包会致癌

据某平台官微转发的一篇文章,“一个14岁的小女孩,早餐经常吃面包,得了肠癌。还有一个小孩,因为长期吃面包得了肾癌。”

真相:“食品致癌说”大多不靠谱

就目前看,所谓的食品致癌说大部分没有科学依据,如声称方便面和豆浆致癌等等。癌症是比较严重的慢性疾病,不是单

一的因素就可以致癌的。在多种致癌因素共同起作用的情况下,癌症的形成也非一朝一夕。

专家解释说,长期单一食用面包的最大不足是会引发营养失衡。

□谣言

吃有机食品能防癌

“吃有机食品能防癌”的说法来自法国一份报告。这份报告显示,食用有机食品多的人群,其罹患癌症的比率较低(269人),食用有机食品较少的人群,其罹患癌症的比率则相对较高(360人)。

真相:吃有机食品的人更重视健康

目前,尚无准确实验数据表明有机食品有很强的防癌作用。法国这份研究报告样本数量不多,研究的群体也存在系统性偏

差。一般而言,有机食品的单价高,因此常吃有机食品的人收入较高,对于健康生活、健康饮食的重视程度较高。

□谣言

喝茶会导致贫血

“喝茶会导致贫血”是一条谣言老梗,但近期又流传起“贫血的人不能喝茶”的说法,甚至“喝茶太多容易贫血”。

真相:喝茶并不影响铁吸收

专家表示,之所以会有这种说法,一个非常常见的理由是茶中含有大量的单宁,这种物质会与食物中的铁元素结合形成一种不溶性物质,阻碍人体对铁的吸收,导致缺铁性贫血。从多个国家目前的研究来看,喝茶并不会对铁的吸收产生影响,也不会导致人体贫血。
据新华社

资讯平台

成都地铁图文并茂 曝光保健品“套路” 提醒子女守护好 父母的健康安全

车门上有保健品“套路”,车身展板上图文并茂的对话,车底地板上有消费提示,车顶上有投诉举报电话……这是成都地铁1号线的“守护”号主题列车。

4月2日起,全国首列以“保健”市场乱象整治为主题的宣传列车“守护”号在成都地铁1号线上运行。

包治百病、高科技、权威机构、低价旅游……“守护”号主题列车,共6节车厢,每节车厢都有一个主题,通过车门上的提示、车身展板上的漫画等,全方位曝光“保健”市场常见的行骗套路,用更“接地气”的方式提醒老百姓擦亮眼睛,谨防上当。

记者了解到,“守护”号将持续运行一个月。“选择在客流量很大,尤其是年轻乘客很多的1号线,就是为了引起更多年轻人的关注。”成都市市场监管局相关负责人介绍,目前,“保健”乱象最大的受害者就是老人。“老人怕生病、内心孤独又缺乏鉴别能力,作为子女应时刻关注老人心理,子女的陪伴和爱是老人们最好的‘保健品’。”该负责人表示,这也是主题列车起名叫“守护”号的意义所在——“市场监管部门守护好老百姓的消费权益,子女守护好父母的健康安全”。

据了解,从今年1月中旬起,国家市场监督管理总局联合工信部、公安部等部(委)在全国范围内联合开展整治“保健”市场乱象百日行动。

据华西都市报

养生锦囊

食物是心情的开关! 吃这些心情会变好哦

你是不是也曾这样:心情不好了,就和好朋友出去放肆吃一顿;压力大时,想要吃点超辣的食物;愤怒时,吃几片脆脆的食物听着“咔嚓”声就“爽”了……其实很多食物是心情的开关。

红榜食物

全谷类食物、蔬菜水果、海鱼……

点评:食物对情绪的影响力,在于食物中的一些成分可以改变血液中某些神经递质的浓度水平。食物中的一些营养素正是这些神经递质的前体。比如维生素B₁、B₆和叶酸可缓解忧郁;烟酸和维生素D可平缓情绪,消除焦虑;而矿物质中

的钙有利于平稳情绪……

当你在为工作抓狂时,如果同事递给你一块全麦面包,吃了它你的心情真的会好一点。全麦面包、红薯等食物中,含有丰富的碳水化合物和B族维生素,是抗抑郁的好食物。

蔬菜水果也有功劳,其中所含有的丰富维生素、植物化学物质能改善大脑化学特性,使大脑保持良好的工作状态。例如,常吃莲子、藕等有养心安神作用,对缓解焦虑和抑郁症有帮助;各种酸味水果富含维生素C,可以缓解消极情绪;香蕉、菠萝中含有一种能够帮助人体制造“快乐激素”的氨基酸,帮助人们克服精神忧郁、缓

解紧张情绪等。

吃鱼也有作用。海鱼如鲑鱼、金枪鱼等,含有一些对改善情绪有益的脂肪酸,使人的心理焦虑减轻。

有些人压力大时喜欢吃块巧克力,其实也有道理。巧克力尤其是可可含量更多的黑巧克力,正是忧郁情绪的“克星”。

黑名单食物

炸鸡腿、炸薯条、超甜甜点……

点评:在心情不好的时候,吃甜食、大吃一顿,当下是“爽了”,可长期来讲,不仅不能让你变得开心,还会起到相反作用。

有些人感觉愤怒的时候,喜欢吃吃起来脆脆的食物,其实从营养的角度来说,我们能吃到的脆脆的食物,比如薯片、各种果蔬干、酥脆的饼干等,往往都是油脂含量比较高的,热量也比较高,吃起来还很容易上瘾。

还有一些人,不开心,就去吃炸鸡腿、炸薯条。油炸食物富含饱和脂肪酸,肠胃需要较长的时间才能消化,使本应供应大脑的血液转而供向消化系统,导致大脑反应变慢,注意力无法集中。

而且,太多的高脂肪食物会导致体内的胆固醇增高,让你很容易感到疲劳、困倦等,提



网络图片

不起精神,还可能引起血管硬化,进而升高血压。

“那么,吃点甜的总可以吧?”其实糖在人体内分解产生能量时,会产生丙酮酸和乳酸等代谢物,这些代谢物靠含维生素B₁的酶分解,一旦维生素B₁不足,代谢产物积蓄在人体内,会使人的情绪出现莫名其妙的恼怒、冲动、任性等坏情绪,所以平时应少吃。

据健康时报