

“每月科学流言榜”由北京市科学技术协会、北京市网信办、首都互联网协会指导，北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布，得到中国科普作家协会科技传播专业委员会、中国晚报科学编辑记者学会、上海科技传播协会、北京市科学技术情报研究所的支持。



白米饭是“垃圾食物之王”吗

流言：精加工后的白米饭只剩下糖和淀粉，食用后容易引发多种疾病。

真相：垃圾食品通常是指焦糊、高油、高盐、高糖的食品。这其中，某些食品除了能满足人体的热量需求外，别无其他营养素；更有些食品因为提供的热量超过人体所需，很容易使人发胖。多吃此类食品，还可能使人营养不良。

一粒米在去除不可食用的外壳后，除70%左右

的淀粉外，还含有维生素、矿物质、脂类和膳食纤维，它们都存在于大米的胚乳外层中。在经过完全的精加工之后，大米最外层的剥壳中所含的矿物质等成分被完全去除，只剩下淀粉，成为名副其实的“白米饭”。白米饭属于高升糖食物，升糖指数大于80。糖尿病患者确实需要控制这类主食的摄入量。对于没有患糖尿病的人来说，只要不过量摄入，体内的胰岛素完全可以控制血糖波动的幅度。

米饭作为人类的主食之一，其主要成分是淀粉，它们会在人体内最终分解

为葡萄糖，葡萄糖是最主要的供能物质，也是保证大脑运转的唯一能量来源。如果长时间不吃主食，轻则会造成代谢紊乱，严重的甚至会影响大脑功能。当然，在饮食搭配上，每天的淀粉类食物摄入总量应控制在300~500克，一日三餐不必只吃米饭，可以用薯类、玉米等代替部分米饭；尽量多吃糙米，不要只吃白米饭，烹饪时可多用蒸、煮等方式，少用油炸的方式或加入其他富含油脂的食物。

吃大豆会使人性早熟或致癌吗

流言：大豆中含有雌激素，会导致孩子性早熟，让人乳腺增生甚至患上乳腺癌。

真相：大豆及其制品中含有的“雌激素”是大豆异黄酮，它是谷类、大豆等豆科植物在生长过程中形成的次级代谢产物，属于植物雌激素，不同于人体内的雌激素。



过量摄入外源性雌激素确实会增加女性患子宫内膜癌以及乳腺癌的风险，但大豆异黄酮易于分解，不会在人体内蓄积，没有外源性雌激素的毒副作用；且大豆异黄酮还能帮助调节人体的激素平衡，与不同组织器官的雌激素受体结合，发挥类雌激素或拮抗内源性雌激素的作用，“遇低而补、遇高而抗”，帮助人体维持体内雌激素的平衡。

常吃含有大豆异黄酮的食物，不仅不会致癌、使人性早熟，反而有助于人们预防身体的很多疾病，比如降低乳腺癌、前列腺癌等癌症的发病风险，预防、改善绝经后的骨质疏松，降低心血管疾病的发病风险，对改善阿尔茨海默病也有积极作用。

清洗海鲜易感染“食肉菌”，且无药可救吗

流言：被可怕的食肉菌感染后会导致无药可救的坏死性筋膜炎，有些人洗了一次虾就直接丧命。

真相：“洗一次虾就送命”的说法过于夸张。完整的皮肤在没有破损和皮肤疾病（皮炎）的时候，



是可以抵抗微生物的威胁的；而皮肤有破损，如存在未愈合伤口或严重的慢性皮炎甚至是全新的文身时，皮肤的屏障保护功能就会受到影响，如果再接触海水和污水就可能造成感染。不过，坏死性筋膜炎是指皮下深层软组织的严重感染，常伴有中毒性休克，主要发生在免疫功能低下或存在慢性健康问题的人群之中，比如患有糖尿病、恶性肿瘤或是酗酒的人等。对于没有以上情况的人士，如果伤口没有被严重污染且经过正确处理，发生坏死性筋膜炎的风险极低。

人们俗称的“食肉菌”，是一类会造成坏死性筋膜炎的细菌，可借由食物或者伤口造成感染。在所有坏死性筋膜炎病因中，链

球菌和金黄色葡萄球菌感染最为常见，创伤弧菌感染只占其中一小部分。创伤弧菌是一类生活在咸水环境中的细菌，可借由食物或者伤口造成人体感染。我们常吃的贝壳类食物，如牡蛎，是造成创伤弧菌感染的重要原因。不过，创伤弧菌既不耐寒也不耐热，将食物放进冰箱能防止或减少细菌繁殖，加热烹煮也可以有效降低贝壳类食物中的创伤弧菌数量，避免食源性感染。

如果免疫功能低下人群担心细菌感染，日常处理生的鱼以及贝类等海产时，可戴上手套，小心地打开贝壳，同时要细心处理鱼鳍、虾头和螃蟹，避免皮肤被划伤。若皮肤已经有伤口，应避免伤口接触海水或生海鲜。

塑料瓶可以用来装调料吗

流言：喝完饮料剩下的塑料瓶白白扔掉太可惜了，可以放在厨房装调料。

真相：装矿泉水、果汁、碳酸饮料的塑料瓶，通常底部都标有“1”。1号塑料代表聚对苯二甲酸乙二醇酯（PET），这种材质耐热性差，最高使用温度不超过70℃，一旦加热或装开水就容易变形，还会溶出有害物质。

研究表明，在相同温度条件下，用PET塑料瓶装油，邻苯二甲酸酯（塑化剂的一种）的迁移量（在食品行业主要用于考察从包装品迁移至食品中的潜在能力以及迁移物质是否具有毒性）比装水多了近20倍。因此，日常生活中最好不要重复利用塑料饮料瓶，同时应减少塑料制

品的使用量，推荐使用布袋、纸袋、瓷器或玻璃制品。

只要有云就能开展人工增雨吗

流言：云就是雨的前身，所以看得见云的地方，都可以开展人工增雨作业。

真相：不是所有的云都有降水潜力。要想实现人工增雨，首先得有一团合适的云体。

人工增雨是在适当的天气条件下，通过人工干预的方式，影响云的微物理过程，从而达到增加地面降水的目的。如：通过向云中撒播催化剂（盐粉、干冰或碘化银等），也可利用声波、飞秒激光、带电粒子等手段，促进水汽凝结、云滴碰并增长等云雨转化过程，形成降水。

同时，能开展人工增雨的云要满足三个条件：

云层厚度大于2千米；云中的水汽足够充沛；有上升气流区。一般来说，晴天时的积云和层积云不易产生降水，积雨云（冰水共存的混合云）则比较有利于云滴增长为雨滴。

所以，人工增雨不等于人工降雨。只有在自然云符合增雨作业条件时，人工增雨才能发挥作用。

网红“进口盐”更健康吗

流言：网红“进口盐”因为天然无污染，又含有特殊矿物质，所以不仅好看、好吃，也更健康。

真相：高价进口盐和普通食盐在营养价值上没有太大区别，因为二者从本质上说都是氯化钠。

我国的食用盐主要有三类：海盐、湖盐和矿盐，它们的主要成分包括钠、碘、钾。虽然这些食用盐的来源不同，但在营养成分和价值上没有太大差别。在修订后的《食品营养强化剂使用标准》中，食盐里不再被允许添加除碘以外的营养强化剂，所以在购买食盐时，只看钠、碘这两项成分就足够了，希望通过吃盐来摄入钙、铁等矿物质是没有科学依





据的。

除了加入的强化剂，各类盐里的微量元素可以忽略不计。由于人们每天摄入的食盐量很少，希望从特殊盐中获取人体所需矿物质、改善营养状况，既不具有性价比，也不现实。

代糖可以随便吃吗

流言：“代糖”食物可以随便吃，既满足嗜甜口味，又不影响人体血糖。

真相：代糖包括天然甜味剂和人工甜味剂两种。其中，天然甜味剂的原料是果汁、花蜜等，经过加工提炼而成；人工甜味剂是人工合成的化合物，常见的有糖精、阿斯巴甜、木糖醇等。

代糖不是糖，是甜味物质与舌头味蕾上的甜味受体发生化学反应，甜味受体再向大脑发出信号。代糖与甜味受体的结合能力比糖

的结合能力更强，因此代糖的甜度可以达到糖的几十倍、数百倍，甚至数千倍。要达到和白砂糖相同的甜度，食品中只需要添加极少量的代糖，这样可以大大降低食品的能量。

近年来，有报告指出，习惯性地食用一些品种的代糖可能导致人体葡萄糖耐量的异常，从而引发或加重糖尿病。这是因为食用代糖后，人体血糖水平不会升高，使得大脑做出继续进食的指令，或者人们对甜味的感觉会变得迟钝，进而摄入更多更甜的食物，最终导致肥胖及相关慢性疾病的发生。此外，有些代糖可能影响肠道菌群，从而促进葡萄糖不耐受。

偶尔尝试代糖食品或饮料是安全的，但代糖并不等于无糖，不能毫无节制地食用。所以，加了甜味剂的不含糖食物也少吃为好，尤其是糖尿病患者

最好不要吃这类食物，不要被“代糖”“无糖”“低卡”等概念迷惑。

“婴儿水”真的有助于宝宝生长发育吗

流言：“婴儿水”是根据婴儿生长发育阶段需求设计的，它们在矿物质成分及其含量、无菌程度上精益求精，是有助于宝宝生长发育的专用水。

真相：上海市消费者权益保护委员会的测评报告显示，宝宝也能喝普通饮用水。“婴儿水”与普通水（饮用水）相比，在包括所谓的特殊矿物质含量等方面，并没有本质区别。同时，婴儿新陈代谢比较旺盛，排泄水的速度比成人快，年龄越小，水的出入量相对越多。

由于我国并未对婴儿用水制定统一标准，“婴儿水”的生产标准与普通饮用水一致，因此婴儿完全没必要使用所谓特殊的、特制的“婴儿水”。

（本期内容来源：科普中国、腾讯较真、千龙网、《北京科技报》、“新京报”微信公众号）

【责任编辑】赵非

715081175@qq.com