



十大健康谣言别再传了

◎ 王业美

在人们寻求健康生活方式的同时，各种健康谣言也没有闲着，其中这几个比较流行的谣言你听说过吗？千万别相信、别传播！

谣言一：白米饭是垃圾食品

谣言：白米饭高糖、高热量、低蛋白质、低维生素、低矿物质、低纤维，符合世界卫生组织对“垃圾食品”的定义。而且白米饭的升糖指数高达 87，是高血压、糖尿病等慢性疾病的诱因。

真相：南京市中西医结合医院内分泌科主任张永文介绍说，世界卫生组织早在 2015 年就表示，从未定义过什么“垃圾食品”。白米饭的升糖指数虽高，但正常食用并不会影响健康。此外，面条的升糖指数是 82，馒头是 88，相比而言，白米饭的升糖指数在主食类中并不算特别突出。

谣言二：芹菜吃多了“杀精”

谣言：芹菜中含有一种叫芹菜素，又叫芹黄素，是黄酮类化合物。有研究者用芹菜素做实验，发现它似乎对小鼠的睾丸组织细胞有一定毒性，对雌性

小鼠的生殖能力也有负面影响。

真相：南京市中西医结合医院食疗专家王东旭主任中医师介绍说，中医认为芹菜甘寒，能除心下烦热，而无论是传统中医还是现代医学均未有芹菜能“杀精”的直接临床证据。芹菜中芹菜素的含量很低，对小鼠有毒的芹菜素剂量如果换算成芹菜，成年人每天至少要吃 10 千克芹菜，可问题是谁会这样吃呢？

谣言三：大蒜炆锅会引发癌症

谣言：大蒜炆锅后会产生致癌物质丙烯酰胺，常这么吃易引发癌症。

真相：目前尚无流行病学上的证据表明，食物中的丙烯酰胺会增加人体患癌风险。每克大蒜平均产生 0.2 微克丙烯酰胺，与炸薯条、炸鸡等油炸食品相比，炒大蒜产生的丙烯酰胺微乎其微。

谣言四：黄瓜中有大量弓形虫

谣言：网传视频中，透过显微镜可以看到黄瓜汁中有物体在蹿动，拍摄者称该物体是“260℃高

温还杀不死”的弓形虫。

真相：弓形虫一般寄生在猫狗等动物的细胞内，无法在植物内存活。从形态上来说，视频中蠕动的物体与弓形虫差异较大，可能是一种细菌。此外，弓形虫在100℃时就会被杀死，视频中声称“260℃的高温还杀不死弓形虫”是错误的。

谣言五：食用长斑的鸡蛋会引起食物中毒

谣言：长斑的鸡蛋中有沙门氏菌，吃了会导致食物中毒。

真相：鸡蛋长斑是蛋壳腺分泌紊乱造成色素沉积不均匀，或鸡蛋壳内的水分透过蛋壳膜积聚在一起造成的，与病菌的污染无关。长斑的鸡蛋只要内部新鲜没有破损，就可以正常食用。沙门氏菌确实比较容易污染鸡蛋，故建议将鸡蛋煮至全熟后再食用。

谣言六：药膳煲汤会导致肾病高发

谣言：长时间炖煮的清亮油汤中，溶解了越来越多的核苷酸、肌肽、嘌呤碱等含氮浸出物。含有这些物质的“老火汤”长期饮用可能引发尿酸超标。药膳中的中药会给肾脏带来负担，慢性肾病发病与这有一定的相关性。

真相：南京市中西医结合医院肾病科主任徐梅昌介绍说，即便不是药膳煲汤，一般的火锅炖煮太久也有弊端，所以据此认为中医药膳煲汤导致尿酸超标显然不适合。对于一些特殊人群，长期喝高嘌呤食材做的老火汤更容易引发肝肾损害。这些食材不一定是中药，其他的火锅食材炖煮久了一样会产生高嘌呤物质。药膳本身是有针对性的食疗方，但是不辨证型会吃出问题。如果想通过药膳调理身体，要经过中医师辨证之后，按医嘱选择适合的药膳，这样才能达到效果。

谣言七：肉松是棉花做的

谣言：肉松是棉花做的，肉松用水浸泡后捞出的都是棉花。

真相：经多地有关部门排查，市场上并未出现“棉花肉松”。肉松是由肉类去除水分后制成，遇水后不会全部化开，形似棉花。肉松吃到嘴里稍加咀嚼就会“融化”，而棉花的主要成分是纤维素，放到嘴里嚼不烂，易区分。

谣言八：刷牙时泡沫越多刷得越干净

谣言：刷牙的时候出现的泡沫越多，对牙齿的清洁效果越强。

真相：南京市中西医结合医院口腔科主任周俊波介绍说，牙膏遇水与牙齿摩擦之后容易起泡沫，但泡沫多少与刷牙效果关系不大。这类泡沫的主要作用是使刷除下来的牙垢悬浮，不再与牙面黏附，最后随嗽口水被吐出口腔。但是，产生的泡沫过多，润滑的效果亦会增大，反而降低摩擦剂的摩擦能力，影响洁齿效果。

谣言九：红糖水治痛经是谎言

谣言：红糖水不能治痛经，对于原发性痛经，推荐服用止痛药和短效避孕药。

真相：南京市中西医结合医院中医妇科王俊兰副主任中医师介绍说，红糖水的确不能治疗所有痛经，但是对一些证型的痛经还是有效的。药用的红糖一般为禾本科植物甘蔗的茎汁，经炼制而成赤色结晶体。《医林纂要》中记载红糖有“补脾，去瘀，活血”等功效，《随息居饮食谱》中记载红糖有“散寒活血，舒筋止痛”的功效。因此对于“气滞血瘀”“阳虚内寒”型的痛经，服用红糖水有效，但若是其他证型红糖水可能就难以奏效了。无论是哪一种痛经，症状比较严重都要及时就诊，不能盲目用食疗代替药物治疗。

谣言十：吃杨梅不吐核能清肠解毒

谣言：吃杨梅不吐核能清肠解毒。

真相：南京市中西医结合医院脾胃病科孙刚副主任中医师介绍说，杨梅的确有很多食疗功效，但是，中医没有关于杨梅连核一起吃能清肠排毒的记载，而从中医药基础理论角度看，这一做法也没有可信的理论依据。从中医食疗的角度看，杨梅的功效主要集中在止渴、祛痰、止呕等。从现代医学的角度分析，过量食用杨梅核，可能引发肠梗阻、胃石症等。若是将杨梅核吃下，一旦刺破胃黏膜，有可能引发胃出血，脾胃虚弱或是存在胃肠道疾病的人这样吃杨梅更危险，杨梅连核一起吃的做法是不可取的。中医著作中没有杨梅能“清肠排毒”的记载，不建议大家吃过多的杨梅，更不要带核吃！

(杨璞整理)(编辑林妙)