

# 所谓饮食常识，你被骗了多少年

文◎华东理工大学食品科学与工程系教授 刘少伟

红枣真能补血吗？味精真的致癌吗？那些年我们对于食物的“迷信”，是否也是因为大家“宁可信其有，不可信其无”？

随着互联网行业的发展，造谣的成本越来越低，关于食物的谣言更是层出不穷。一些谣言极具迷惑性，听上去头头是道，但很多人却不知道事实究竟如何。大多数人都会本着“宁可信其有，不可信其无”的态度，谣言就这样传播开来了。这些关于食物的谣言，你又信了几个呢？一起来看看吧。

## 1. 骨头汤真能补钙吗

谣言：喝骨头汤是很多人日常用的

补钙方法，这种说法来源于骨头的钙在炖煮的过程中会溶解出来，所以人们常常认为骨头汤中的钙含量丰富。

辟谣：动物在死亡之后，骨钙很难溶解，即使我们加醋，能溶出的钙也极其有限，所以用骨头汤补钙的方法不科学。据研究，经过数小时熬制的骨头汤中钙含量很少。如果要满足一般缺钙人群每天需补充的钙含量，那么喝几百碗骨头汤才足够，否则起不到任何作用。此外，骨汤在熬制过程中会释放出大量

油脂，脂肪很容易溶解于骨汤中，所以长期喝骨头汤还会导致血脂升高。有学者专门对骨头汤做了成分分析实验，结果证明，理想情况下骨头汤的钙含量仅为牛奶的1/21。如果需要补钙，牛奶、酸奶、奶酪、大豆及其制品、坚果、鱼虾贝类等均是补钙食品中很好的选择。此外，大多深绿色蔬菜的钙含量都很高，且其中富含的维生素、镁、钾等能促进人体对钙的吸收和利用。所以说，增加适量的蔬菜摄入有助于人体骨骼健康。

## 2. 菠菜豆腐一起吃，会得肾结石吗

谣言：这则传闻的理论依据来自“菠菜中的草酸会与豆腐中的硫酸钙结合，形成不溶性的沉淀”这个化学反应。人体内草酸的大量积存，是导致肾结石的因素之一。

辟谣：这种情况一般很少发生，即使发生了，反而可能对人体有益。第一，“酸遇钙”发生反应需要一定的剂量。根据正常人进食的情况，日常吃菠菜、豆腐，根本不足以产生反应。更重要的是，草酸极易溶于水，只需把菠菜在沸水中焯一分钟捞出，即可除去大部分草酸。所以理论上，这个化学反应产生的概率几乎为零。第二，菠菜不但不会影响钙吸收，与豆腐同煮时，还会产生促进钙利用、减少钙排泄的反应。在



这个过程中起主要作用的就是维生素k。维生素k是“骨钙素”形成的必要成分，在补充钙的同时增加维生素k，可以大大提高补钙的效果，促进钙质的吸收。需要注意的是，维生素k和胡萝卜素一样，需要油脂帮助吸收，因此在做菠菜豆腐汤的时候，一定要记得放些油。

### 3.常喝可乐，会导致骨质疏松吗

谣言：可乐中与骨质疏松相关的成分主要是磷酸和咖啡因。磷酸是可乐酸味的来源。有研究认为，长期摄入过多的磷，可损害钙磷的平衡机制，从而不利于骨代谢和骨质疏松的防治。除了磷，咖啡因也是影响钙吸收的重要因素。

辟谣：对于18岁~49岁的成人来说，每天磷的推荐摄入量为720毫克，最高不超过3500毫克。而1罐可乐（330毫升）含磷33毫克，只占到人一天磷推荐摄入量的4.6%，而且与最高摄入量3500毫克相差100多倍。另外，1罐可乐中磷的含量还不如喝100毫升牛奶（73毫克磷），或吃1两瘦猪肉（95毫克磷），或吃1两豆腐（60毫克磷），或吃1个鸡蛋（65克磷）来得多。其实，无论是磷还是咖啡因，要对人体骨骼健康产生危害，都是需要达到一定量的。我们尚不清楚究竟要喝多少可乐、喝多久，才会导致骨质疏松。即便如此，可乐终究是一种高糖高热量的饮料，日常摄入过多会产生很多其他方面的负面影响，建议适量饮用。

### 4.红枣真能补血吗

谣言：红枣补血的说法由来已久，很多女性也会常备红枣食品，在特殊时期食用。还有很多女性每天都会吃几粒红枣，或者喝一杯红枣浓浆，意在补血。

辟谣：红枣并不能补血，通过“补”能增加的，只是作为造血原料的铁。红枣补血效果一般，原因有二。第一，本身含铁量不高。干红枣中铁的含

量是2毫克/100克~4毫克/100克，跟一些动物性食品，如猪肝和鸡肝相比，是非常低的。第二，吸收率较低。人体平时吸收利用的铁分为血红素铁和非血红素铁，红枣中的铁是非血红素铁。非血红素铁被人体利用时有点麻烦，先把不溶性的铁变成可溶状态，再吸收入血，才能用来合成血红素。这个过程中，还有植酸、草酸、磷酸、膳食纤维等多个妨碍因素，吸收利用效率会大打折扣。而血红素铁，人体可以直接吸收并利用。血红素铁含量较高的食物主要是动物的肉类、内脏和血液，包括猪肉、牛肉、猪肝、鸡肝等。如果真的是贫血，首选并非红枣，而是直接补充铁剂，或者进食动物内脏和红色的肉类，同时补充维生素C。

### 5.味精真的致癌吗

谣言：味精作为日常调味品，可以起到提鲜的作用。但很多人认为常吃味精会导致癌症的发生，更有消息称温度只要超过100摄氏度，味精就会发生变性。不但失去鲜味，还会形成有毒的焦谷氨酸钠，危害人体健康。

辟谣：味精的主要成分是谷氨酸钠，在超过120摄氏度时，会转变成焦谷氨酸钠。但焦谷氨酸钠对人体无害，只是没有鲜味而已。味精加热到270摄氏度时才会分解破坏，在一般食品的烹调温度条件下，其性能是稳定的，不用担心变质有毒的问题。国际上的权威机构围绕味精的安全性做了大量的评估研究，目前没有发现味精会产生某些危害。只有个别动物实验发现，在“大剂量”摄入的条件下，某种非常敏感的老鼠产生



无论是磷还是咖啡因，要对人体骨骼健康产生危害，都是需要达到一定量的。我们尚不清楚究竟要喝多少可乐、喝多久，才会导致骨质疏松。

了神经毒性。目前国际权威机构，比如美国FDA、美国医学协会、联合国粮农组织和世卫组织的食品添加剂联合专家组都进行过评估和审查，认为味精没有安全性问题。

### 6. 吃猪蹄能补充胶原蛋白吗

**谣言：**女性多吃些猪蹄，可以补充胶原蛋白，能够美容养颜等。广大女性朋友对吃猪蹄补充胶原蛋白这一说法也是深信不疑。

**辟谣：**按日常猪蹄的摄入量来说，吃猪蹄并不能补充胶原蛋白。曾经有人计算过，一个人每天需要食用20斤猪蹄，才能补充所需的胶原蛋白量。胶原蛋白是蛋白质的一种，其本身分子非常大，经口服后很容易被胃消化掉，而非吸收掉，因此它的口服吸收率特别低。另外，想通过吃猪蹄的方式补充胶原蛋白往往会得不偿失，因为猪蹄的胆固醇含量高、脂肪多，食用过多会引起肥胖问题，还会增加高血压的风险。除此之

外，通过吃进入体内的氨基酸，还需经过羟化反应等多个反应才能转变为人体内的胶原蛋白。而羟化反应则需要一定量的维生素C。因此，我们建议同时补充一定量的维生素C，以帮助氨基酸最大限度地转变为胶原蛋白。

### 7. 鸡蛋和豆浆一起食用会妨碍营养吸收吗

**谣言：**鸡蛋中蛋白质的消化吸收，需要胰蛋白酶的催化，而豆浆中含有一种胰蛋白酶抑制剂，会抑制胰蛋白酶活性。因而很多人认为，喝豆浆会影响鸡蛋中的蛋白质消化吸收，降低其营养价值。

**辟谣：**我们平时喝的自制豆浆或市售豆浆，都是经过高温煮熟后的豆浆。在这个过程中，豆浆中的胰蛋白酶抑制剂大部分都已失活，不足以干扰到鸡蛋蛋白质的消化吸收。况且，豆浆本身就是富含蛋白质的食品。豆浆和牛奶其实是一个很好的搭配，因为豆浆中的蛋

白质虽属于优质蛋白，但不足之处是蛋氨酸含量较少，而鸡蛋中蛋氨酸含量较高，一起食用可以提高整体蛋白质的营养价值。此外，鸡蛋的高胆固醇一直是人们最担心的，而豆浆不仅不含胆固醇，还富含可以干扰胆固醇吸收的膳食纤维和植物甾醇。两者一起吃，我们既能获得鸡蛋丰富的营养，又能减少胆固醇的危害。

舌尖上的谣言为何屡辟不止？一方面，一般的辟谣主体不具有足够的公信力，权威机构辟谣的传播度远不如造谣来得迅猛。另一方面，广大人民群众对于相关专业知识的陌生，使得负面信息更加容易传播。而且，受利益驱动，造谣者屡禁不止，且造谣成本低，几句话、几张图即可成为一段可怕谣言的基础。在权威媒体机构将事实真相公布出来之前，请大家不要妄加揣测。我们要学会用科学的知识武装自己，远离谣言。■

(编辑 余运西)

