

# 这些食品谣言你信了吗

文 | 陈曦

俗话说：“民以食为天，食以安为先。”正因如此，为了博眼球，“有心人”会刻意制造有关食品的谣言，这些谣言闹得人心惶惶，让不少无辜的食物被拉进了黑名单。吃蚝油致癌、超市大米不生虫是因为加了防腐剂、饮富氢水能抗衰老……小编将对这些谣言进行盘点，帮助大家寻找真相。

## 谣言 吃蚝油致癌

## 真相 尚无证据表明含致癌物

先是味精，后是鸡精，然后是蚝油，这些老百姓常用的调味品一个个被造谣者拉入致癌的黑名单，而让这些调味品背上致癌黑锅的，是一种名为谷氨酸钠的物质。

“蚝油最早是用生蚝熬煮制成的，而现在市场上销售的蚝油，为了延长保质期、提升口感，会加入一些添加剂，其主要成分是生蚝浓缩汁、白砂糖以及谷氨酸钠等物质。其中，谷氨酸钠是蚝油香味的主要来源。”专家表示，让大家“谈之色变”的谷氨酸钠，是目前全球范围内都认可的调味品，它是由谷氨酸与钠结合而成的。

谷氨酸钠在进入胃部后，受胃酸的影响会被分解成谷氨酸和钠。对于人体而言，谷氨酸并无致癌作用，反而与其他氨基酸一样，可构成人体组织所需的蛋白质。不少食物中也含有该物质，比如番茄、豆角、玉米、海带等。

还有传言称，谷氨酸钠之所以会致癌，是因为在炒菜时温度若超过 150℃，它就会在高温下转化为焦谷氨酸钠，这种物质具有一定毒性，可致癌。对此，专家表示，目前尚无任何证据表明



焦谷氨酸钠能致癌，在世界卫生组织的《致癌物清单》中也未见其踪影。

## 谣言 超市大米不生虫是因为加了防腐剂

## 真相 储存技术已达标，无需添加防腐剂

有人指出：“超市里卖的大米不生虫，是因为加了食品添加剂，包括淀粉磷酸酯钠、双乙酸钠和壳聚糖，其中双乙酸钠就是防腐剂。”这让很多网友感到深深的忧虑。

专家指出，在现行的《食品添加剂使用标准》中，已经明确规定在大米中不再添加这三种食品

添加剂。

“之所以不再添加，并不是因为它们有安全问题，而是因为没有添加的必要。”专家介绍，我们日常食用的大米都是以糙米形式进行储存，在储存前都会通过物理手段对其进行干燥、杀菌。在进入市场流通环节前，工作人员会对糙米进行脱壳等精加工，在包装过程中也会进行充氮或者真空处理，因此大米生虫、发霉等问题非常容易得到解决，一般来说无需再添加其他物质防虫防霉。

双乙酸钠是防腐剂，淀粉磷酸酯钠具有吸水作用，这两种具有防腐功效的物质成本较高，在如今基本没有使用必要的情况下，商家不会做“费力不讨好”的事。壳聚糖是增稠剂、被膜剂，可用来给大米表面抛光，目前我国大米的抛光技术已达到一定水平，完全没必要再用壳聚糖，这不仅起不到应有的效果，反而增加了大米的加工成本。

专家表示，使用防腐剂之类的添加剂，对大米的外观、品质没有明显改变，反而增加了生产成本，因此对商家来说没有利益驱动。而且，如果超市中的大米使用了防腐剂或其他任何食品添加剂，都属于违法行为，会被有关部门处罚，正规的超市不会冒着违法风险去销售含添加剂的大米。

**谣言 吸氢或饮富氢水能抗衰老**

**真相 抗氧化机制尚不明确，不可自行尝试**

不知从何时起，位列元素周期表第一位的元素氢突然“香”起来。不少商家打着吸氢或饮用富氢水能抗衰老的旗号，销售吸氢设备和富氢饮



水机。在宣传中，吸氢或饮用富氢水不仅能抗癌，还可改善睡眠，俨然能包治百病的样子。

氢气在抗氧化、减少炎症、抑制肿瘤生长方面的作用似乎不是空穴来风。一项最新研究表明，氢气能够激活细胞的内源性抗氧化酶，或者通过调节一些细胞信号通路，来减少氧化反应对人体造成的损伤。近年来发表的几项研究也表明，氢气或能影响血液中免疫细胞或免疫因子的浓度，从而抑制肿瘤的生长。

目前，关于氢的各种功效还停留在研究层面，这主要是因为氢抗氧化的特性在分子层面的具体机制仍未被研究得十分清楚。也正因为氢还存有很多未解之谜，所以还需要更多的研究结果和数据，才能最终让其应用于临床治疗中。

目前，使用氢气治疗或预防疾病属于医疗行为，需要在具备资质的医生指导下，在医院或医疗机构中使用。专家提醒，不要轻信吸氢能包治百病的谣言，也不要轻易尝试吸氢或饮用富氢水。❗