



科学辟谣
SCIENCE FACTS

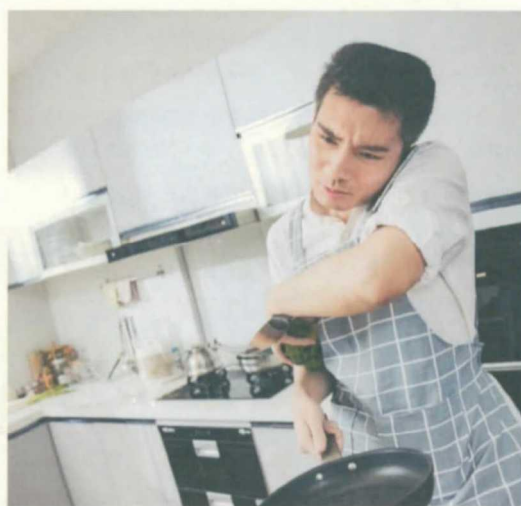
合作媒体：科普中国辟谣平台

厨房里打电话会引发爆炸？

流言：在厨房用手机拨打或接听电话，与在加油站使用手机一样危险，会引发爆炸。

真相：做饭时使用手机进行通话，是不可能引起爆炸的。在厨房做饭与在加油站加油，做这两件事情的环境完全不同，将这两个场景进行对比显然是不合适的。厨房里的燃气平时处于密闭状态，做饭时从燃气管道或燃气瓶里释放出来的燃气，一般会立即在灶上被消耗掉，不会泄漏到厨房的其他地方。做饭时，灶上的火远比使用手机产生的微弱电火花猛烈，如果厨房里有泄漏的燃气，那么，引发爆炸的应该是灶上的明火，而非手机产生的电火花。因此，做饭时接听手机不可能引发爆炸。

如果厨房里发生燃气泄漏，那情况就不同了。此时室内只要有明火，就会有爆炸的可能。正确的处置方法是先关闭燃气总阀，轻轻打开厨房门窗，不要开关油烟机和家里的电灯，然后迅速撤离。



供图 / 视觉中国

食物相克是真的？

流言：“豆腐、蜂蜜同食耳聋，土豆、香蕉同食生雀斑，牛肉、红糖同食胀死人”，食物相克的种种说法在网上屡见不鲜。

真相：事实上，食物相克可谓中国历史上流传最久的食品谣言。食物相克传言是站不住脚的，过度关注食物相克，会影响我们摄入食物的多样性。比如，很多人认为菠菜和豆腐是相克的，原因是豆腐里面有钙，而菠菜里含草酸，两者一起吃会形成草酸钙，容易导致结石。其实这个问题很好解决，吃菠菜时提前焯一下水，就会减少菠菜里的草酸含量，降低草酸钙的生成，这样就提高了豆腐中钙的利用率。除了菠菜，草酸含量比较高的油菜、小白菜、苋菜等，建议吃前都要用水焯一下，避免造成体内钙及其他矿物质的流失。

人体的消化系统并不是一个完美的化学实验室，对于健康人群来说，本身安全的食物在适量的前提下，不会由于搭配产生什么新奇而又复杂的有毒、有害物质，所谓的食物相克饮食禁忌一般都不可靠。



供图 / 锐景创意