



你被这九句话欺骗过吗?

2023年食品安全与健康流言榜发布

破除谣言
以示正听

1月5日,中国食品科学技术学会与科普中国平台发布2023年食品安全与健康流言榜,以下这九句话,相信我们在日常生活中或多或少都听到过,甚至许多人对其中的有些话术深信不疑,但事实上,许多流言都披着令人信服的“科学外衣”,这就需要我们要积累更多的科学知识,提高辨别真假的能力。下面我们就来一一揭开2023年九大食品安全与健康流言的科学真相。

流言1:**腐乳有霉菌,吃了会致癌**

科学真相:腐乳是我国传统发酵食品,一般由人为接种毛霉菌等发酵而成,毛霉菌在腐乳正常发酵过程中不会代谢产生毒素,也不会使人致癌。

流言2:**吃味精会让人“秃头”**

科学真相:味精主要是通过微生物发酵制成,主要成分是谷氨酸钠,在人体内可转化为蛋白质的组成部分谷氨酰胺和酪氨酸,目前没有证据表明味精与脱发有关。

流言3:**吃生鱼片时蘸芥末就能杀死寄生虫**

科学真相:芥末中含有的异硫

氰酯类在一定条件下对部分细菌、寄生虫有杀灭效果,但蘸芥末并不能有效杀死生鱼片中的细菌和寄生虫。

流言4:**馒头冷冻超过3天会产生大量黄曲霉毒素,人吃后会中毒**

科学真相:产生黄曲霉毒素的主要原因是食物被黄曲霉菌污染,但冷冻条件下黄曲霉菌不能生长,也不会产生黄曲霉毒素。

流言5:**自热米饭是“塑料”**

科学真相:自热米饭是大米的加工制品,与塑料无关。

流言6:**红壳鸡蛋比白壳鸡蛋更有营养**

科学真相:鸡蛋壳的颜色主要

取决于蛋壳表面的色素比例,不同颜色的蛋壳与鸡蛋的营养没有相关性。

流言7:**猪油能保护心血管,还有解毒、预防癌症等功效**

科学真相:猪油中饱和脂肪含量较高,吃太多反而会对心血管有伤害。至于猪油有解毒、预防癌症等功效,目前尚无科学依据。

流言8:**白草莓是转基因水果**

科学真相:白草莓是通



据世界卫生组织报道,全球约有20亿人曾经感染乙型肝炎病毒(HBV),其中2.4亿人成为慢性乙肝感染者。研究发现,肿瘤患者合并HBV感染比率远高于普通人群,HBV感染与肝癌、结直肠癌、胃癌、胰腺癌和淋巴瘤等肿瘤发病风险增加相关。

肿瘤大讲堂
ZHONG LIU DA JIANG TANG
栏目协办:四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院

肿瘤治疗 为什么要常规筛查乙型肝炎病毒?

化疗、靶向治疗等是目前抗肿瘤治疗的常用方法,但这些治疗方法可能会改变HBV感染的状态,出现乙肝再激活。乙肝再激活可表现为短暂性、无症状肝炎,但常会出现肝炎暴发,严重的可进展为急性肝衰竭,从而中断肿瘤治疗计划,影响长期生存甚至

出现死亡。对于乙肝再激活的定义,不同指南有细微差异,但本质上还是借助于乙肝病毒基因(HBV DNA)较基线升高 $\geq 2 \log_{10}$ IU/ml或乙肝表面抗原(HBsAg)由阴性转为阳性来判断。

其中,《慢性乙型肝炎防治指南(2022版)》修订了乙肝再激活定义,具体为:HBsAg阴性/抗-HBc阳性患者接受免疫抑制治疗或化学治疗时,HBV DNA较基线升高 $\geq 2 \log_{10}$ IU/ml,或基线HBV DNA阴性者转为阳性,或HBsAg由阴性转为阳性。

而亚太肝病研究学会(A-PASL)(2021版)将乙肝再激活定义为:慢性HBV感染(HBsAg+)的加重;HBV DNA水平较基线

水平增加 $\geq 2 \log_{10}$ IU/ml;基线未检测到HBV DNA的出现HBV DNA >100 ;开始免疫抑制治疗后,既往HBV感染(HBsAg阴性,抗-HBc阳性)再激活,出现HBsAg阴性转为阳,或HBsAg阴性时HBV DNA阴性转为HBV DNA阳性。

《慢性乙型肝炎防治指南(2022年版)》中推荐所有接受化学治疗、靶向药物及免疫抑制剂治疗的患者,开始治疗前均应常规筛查HBsAg、抗乙肝核心抗体(HBc)和(或)HBV DNA。对于HBsAg和(或)HBV DNA阳性者,在开始化疗、靶向药物及免疫抑制剂治疗前至少1周,特殊情况可同时应用抗病毒治疗。对于HBsAg阴性、抗HBc阳性患者,

若使用B淋巴细胞单克隆抗体或进行造血干细胞移植,或伴进展期肝纤维化/肝硬化,建议应用抗病毒治疗。

乙肝再激活的实验室检验,有以下两种检测方法。

HBV血清学检测:传统HBV血清学标志物包括HBsAg、抗-HBs、HBeAg、抗-HBe、抗-HBc,称为“乙肝两对半”。

HBV病毒学检测:HBV DNA定量主要用于评估HBV感染者病毒复制水平,是抗病毒治疗适应证选择及疗效判断的重要指标。

综上,合并乙肝感染的肿瘤患者,进行化疗、靶向治疗等均可能会导致乙肝再激活,应常规筛查乙型肝炎病毒。

(四川省肿瘤医院统战宣传部供稿)

**科普进行时**
KE PU JIN XING SHI

“小寒胜大寒” 保暖很重要

小寒,农历二十四节气中的第23个节气,特点是天渐寒,尚未大冷。

民间素有“小寒胜大寒”之说。这是因为冬至过后,“三九”前后,土壤深层的热量也消耗殆尽,尽管获取太阳光热稍有增加,仍入不敷出,于是便会出现全年的最低温度。因此,医生提醒,人们除了遵循冬季“养藏”之道,小寒时节还应注意起居作息,适度运动,在药补、食疗方面,应遵循温阳散寒、补虚益血、涵养气气的原则。

《月令七十二候集解》:“十二月节,月初寒尚小,故云。月半则大矣。”它将小寒与大寒的时间区别,明晰地告诉了人们。其实整个冬天只一个“寒”字,分个小寒与大寒,不过是一个善意的提醒:“小寒大寒,冷成冰团”,要好生防寒保暖。尤其是对头部、肩部、脚部等易受凉的部位要倍加呵护。对于老年人,在保暖的同时还要注意通风,密切防范心脑血管疾病的发生。

从饮食养生的角度来讲,

小寒节气要特别注意多食用一些温热食物以补益身体,防御寒冷对人体的侵袭。常用补药有人参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、首乌、枸

杞、当归等。食物方面,可以多选择羊肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、鲑鱼、甲鱼、鳊鱼和海虾等,核桃仁、大枣、龙眼肉、芝麻、山药、莲子、百合、栗子等也可以多吃,以上食物均有补脾胃、温肾阳、健脾化痰、止咳补肺等功效。当然,体质偏热、偏实、易上火者应注意缓补,还是少食为好。

小寒时处二九,天寒地冻北风吼。面对寒冷,人是要吃点东西补上一补的。小寒时节吃什么呢?那是大有讲究的。乡下有俗语:冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方。但不要千篇一律,本着缺什么补什么,顺其自然为好。一定要注意,千万别贪恋油腻、辛辣的食品。乡下还有民谣:冬无动一动,少雨一场病;冬无懒一懒,多喝药一碗。

在这湿冷的日子里,人们要适量进行一些户内外运动,如慢跑、跳绳、踢毽子、打台球、乒乓球、羽毛球等,即使是雨雪天气,

也要适时地进行一些室内运动,以活动筋骨,增强抵抗力。需提醒的是,小寒锻炼前,一定要做好充分准备活动。锻炼时运动量应由小到大,逐渐增加,尤其是跑步。不宜骤然间剧烈长跑,必须有一段小跑,活动肢体和关节,待机体适应后再加大运动量。通过锻炼,感到全身有劲、轻松舒畅、精神旺盛、体力增强,食欲、睡眠良好,说明这段时间运动是恰当的。倘若感到身体软弱无力,提不起精神,疲乏不堪,食欲减退,就要注意减少运动量,或改用另一种运动锻炼方式。

另外,晚上九点时,尽量要上床睡觉,因为冬属阴,昼短夜长,阳气不足,人容易生病。而早睡晚起的作息生活,有利于阳气的潜藏和阴精的积蓄,对人体健康十分有益。经常晚睡、早起、通宵熬夜等,这些生活小细节都是导致心血管疾病的重要因素。对于工作压力大的都市人,若是由于工作原因不能保证早睡晚起的作息,建议在午饭后借助半小时左右的午休来进行调理。(黎洁)

**生活提示**
SHENG HUO TI SHI**怎样预防口角炎**

气候干燥、舔嘴角、撕扯嘴角干皮等都可能成为口角炎的诱发因素。想要减少口角炎的发生,需保持口腔卫生,积极治疗感染,多吃富含B族维生素的食物,改掉舔嘴唇的坏习惯,多喝水、加强锻炼、保证睡眠,增强免疫力。(据《健康咨询报》)

嚼干姜防治老慢支

慢性支气管炎患者很容易受风寒外袭而发病。干姜(鲜姜切片晒干即可)性大热,味大辛,有回阳通脉、温肺化痰等功效。咀嚼干姜能缓解寒咳、多痰等慢性支气管炎症状。患者取干姜少许嚼之,或晚上睡前含1片干姜,咳嗽会减轻。在咳嗽痰涎不易咳出时,嚼上1片,可缓解症状。(据《医药养生保健报》)

崇尚科学 反对邪教
CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO
栏目协办:四川省反邪教协会办公室**沐溪小学开展反邪教
宣传暨小学生反邪教
宣传作品展**

本报讯 为提升全校师生防邪、识邪、拒邪能力,近日,乐山市沐溪县沐溪小学组织全校师生开展了以“倡导科学生活方式,拒绝一切邪教活动”为主题的反邪教法制宣传暨小学生反邪教宣传作品展。

活动当日,学校邀请沐溪派出所副所长、法制辅导副校长给全校师生上了一堂以“倡导科学生活方式,拒绝一切邪教活动”为主题反邪教法制宣传课,讲解了“什么是邪教”“邪教的特征”“宗教和邪教的区别”以及邪教组织的种类和特征、邪教组织常见的欺骗手段等知识,结合典型案例深刻揭露了邪教的罪恶本质和现实危害,引导师生自觉远离邪教,如果生活中遇到邪教宣传要做到不听、不看、不信、不传、不参与,同时树立健康生活意识,共同筑牢校园反邪教防线。

同时,沐溪小学还举办了“倡导科学生活方式,拒绝一切邪教活动”主题作品展,1000余名学生参与。最终,从参赛作品、手抄报、漫画等反邪教宣传作品中遴选出60幅进行展示。

通过此次反邪教宣传活动,教育引导了师生“崇尚科学 反对邪教”,树立正确的人生观和价值观,进一步营造了和谐稳定的校园氛围。(罗功臣)

我的健康我做主**冬季泡温泉的
正确方式****你适合泡温泉吗****以下人群不宜泡温泉**

- 1.患有高血压、糖尿病、心脏病、脑血管病、肺气肿、贫血的老年人。
- 2.严重动脉硬化的患者以及长期高血压控制不佳的人。
- 3.正值生理期的女性。
- 4.温泉过敏者。
- 5.皮肤有伤口、溃烂和严重感染的人。

泡温泉的正确方式**先沐浴洁身**

泡温泉前先沐浴,可以洗去皮肤汗渍,从而使皮肤更容易吸收泉水中的矿物质,还可对身体进行“预热”。

选择合适的汤池

泡温泉前,可先了解温泉的酸碱度和泉质,要根据自己的身体情况,有选择地入池浸泡。

循序渐进入池

泡温泉时可采用渐进式的入浴法。进入温泉池前,用手先试试水温,感觉合适再下水。先泡双腿,慢慢再泡到胸口,待适应后,再慢慢泡到肩膀高度,如此循序渐进可以避免心脑血管意外。同样离池时也应缓慢起身,适应后再离开水池。

掌握温度和时间

温泉水温一般不应超过45℃,温度过高容易引起皮肤问题。泡温泉时应遵循从低温到高温、每次不超过15~20分钟的原则,并在10分钟左右时出池休息一次。这样既利于身体的排汗排毒,也可以趁机做舒展体操、补充水分。如果温度过高且时间过长,会加快皮肤老化,对皮肤有破坏作用。

空腹或吃太饱都不好

切忌酒后或空腹泡温泉。高温刺激可引起外周血管扩张,容易出现低血压、低血糖,甚至晕厥。吃太饱则会引起消化不良,也易发生意外。

注意皮肤清洁和保湿

一般而言,泡温泉后只需擦干身上的水分,同时注意身体保暖,如果皮肤干燥可涂抹一些保湿乳液锁住水分,尽量少用含有化学物质的护肤品。如果泡过含硫磺或酸碱浓度过高的温泉,则需用清水冲洗身体,同时清洗头发并用护发素,以免发质干枯、打结和失去光泽。

及时补充水分和休息

最重要的是,泡温泉后要注意补充水分和休息。因为温泉水温高于人体温度,长时间处于温泉水中,汗水不能蒸发,皮肤保护功能降低,容易引起头晕等不适,因此泡温泉不宜时间过长,次数也不宜过于频繁。

如何区分真假温泉水**4种方法简单易行**

- 1.真温泉水闻着有轻微的硫磺味。
- 2.真温泉水润湿身体后有滑腻的感觉。
- 3.真温泉水会使泡在里面的人感觉到有微微向上的浮力。
- 4.真温泉水泡过后,手部皮肤不会发皱。(健康中国)



本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。