“朋友圈”里的健康谣言，你中招了吗？



编者按：9月16日将迎来全国科普日，我们整理了今年以来广为流传于朋友圈中的健康谣言，希望帮朋友们理性辨别真伪，让科普比谣言跑得更快，传得更广。

综合人民网、广州日报、中国医药报、科技日报等

谣言1：
胶带捆过的蔬菜甲醛超标10倍

今年元旦期间，一则关于胶带捆绑蔬菜的“旧闻”经媒体报道后吓坏了不少买菜的市民。报道称，将一捆用胶带捆绑的蔬菜送到有关部门进行检测，结果显示，与胶带接触的蔬菜部分的甲醛竟超标10倍！

【真相】为考证传言真假，北京东城区食药监局工作人员专门对胶带捆绑蔬菜进行了实验检测。工作人员分别对蔬菜被胶带捆绑过的位置和没有被捆绑的位置取样，再对样品进行水溶、加入试剂等操作，通过观察颜色来验证是否存在甲醛。经比对，两个样品的颜色几乎完全一致，其颜色均处于未超下限的区域，即不存在实验可检出的甲醛。


胶带捆过的蔬菜甲醛超标？

谣言2：
无籽葡萄都是蘸了避孕药的

又到了葡萄上市的季节，为了孩子吃得方便，很多人都会买无籽的葡萄。不过，网上或微信朋友圈里却流传着“无籽葡萄都是蘸了避孕药的，孩子吃了会导致性早熟、不孕不育”的说法。还有疑似水果商贩和果农对话的视频为证。

【真相】无籽葡萄分两种，一种是天然无种子的葡萄，另一种则是天然有种子的品种进行无核化栽培获得的葡萄。农业部专家指出，植物激素、动物激素差异大，无核化栽培使用的植物激素对动物体不起作用。


无籽葡萄都蘸避孕药？

谣言3：
面条里有胶不能吃

一位女性消费者向观众展示，一把泡了一上午的面条，手一捏，搓一搓，就形成了一块像“口香糖”一样的东西，无法溶解，十分有弹性。为此，这位消费者断言，“这面条里肯定有胶”。

【真相】中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红指出，为了让面条筋道，面条里可以添加“沙蒿胶”等天然植物胶，这是国家食品添加剂使用标准中允许添加的，在标准限量范围内使用，是安全的。此外，面条制作时常常加入氯化钠（食盐）、碳酸钠（纯碱），都是为了让面条中的面筋蛋白网络增强，口感更筋道，这是各国法规所许可的。


虾头白线是寄生虫？

谣言4：
肉松是棉花做的

今年5月下旬，一则视频在微信群中大肆传播，称通过水洗、火烧证明市面上一些肉松面包、肉松蛋糕中的肉松是用棉花做的。

【真相】国家食品药品监督管理总局机关刊物《中国食品药品监管》杂志微信公众号“CFDA中国食品药品监管”辟谣称：肉松的本质是肌肉纤维，主要成分为蛋白质，放入嘴里一咬就会融化，口感松软。棉花的本质是植物纤维，主要成分为纤维素，是一种不可溶的纤维，虽然看上去也很松软，但嚼不烂。也就是说，真用棉花冒充肉松，一吃就会被识破！


化了又冻的雪糕有毒？

谣言5：
紫菜由黑塑料制成

今年年初，“塑料紫菜”视频热传，爆料人说自己在食用紫菜时发现紫菜嚼不碎，于是将其撕碎泡在自来水中，泡软后拿出几块紫菜展开，用手划在紫菜表面，称紫菜有一股腥臭味，断定是黑塑料制成，并对商家敲诈勒索。

【真相】晋江市紫菜加工行业协会表示，企业生产的紫菜根本不存在所谓的“塑料紫菜”等质量安全问题，将紫菜和塑料混淆，是一种低级的常识性错误。紫菜同诸多蔬菜一样，由于采收时间不同，口感、韧性会出现些许区别，可放心食用。

谣言6：
蚊子偏爱某种血型

8月份关于蚊子的流言很多，有传言称，蚊子偏爱O型血，因为O型血甜。

【真相】蚊子定位靠二氧化碳、热量、挥发性化学物质。那么是否真的有蚊子“偏爱”的人群呢？答案其实是有的，蚊子更偏爱叮咬体温高、呼出二氧化碳多的人、有体味的人、化妆或喷发胶的人、穿深色衣服的人、饮酒的人以及孕妇。

谣言7：
又红又甜的西瓜是被打了针

每到吃西瓜季节，都会有“打针西瓜”的消息。传言黑心商贩为了让西瓜卖个好价钱，往里面注射甜蜜素和胭脂红等食品添加剂，这令很多人感到担心。

【真相】一难注射、二难扩散、三难食用，费时费工易腐烂，西瓜打针图个啥？实验证明，西瓜打针之后，口感酸涩、极易腐烂，不符合实际。

谣言8：
吃大蒜可以防癌

人们常常说“大蒜是一宝，常吃身体好”、“大蒜治百病”。近日，吃大蒜可以防癌的帖子也在朋友圈刷屏。

【真相】专家认为，确实有相关的实验表明，大蒜中的某些功能活性物质具有一定的杀菌作用，大蒜中含有的含硫化合物和含硒化合物对防癌也有一定的积极效果。中国农业大学食品科学与营养工程学院的食品专家朱毅认为，大蒜毕竟只是一种食品，不应该夸大它的功效，更不能把它当成日常生活中的抗癌药物。

谣言9：
虾头白线是寄生虫

一个有关虾感染寄生虫的小视频最近在网上疯传，视频中，一人剪开虾头后，用牙签挑出两条细长的白线，视频制作者声称这是虾的寄生虫肝吸虫，并告诫广大网友以后少吃虾。

【真相】据有关专家介绍，视频里，虾头的白线并不是寄生虫，而是公虾的生殖腺——输精管，未成熟的输精管无色透明，成熟的公虾为乳白色。虾的生殖腺主要成分为蛋白质，完全可以食用。

视频声称这类寄生虫叫肝吸虫，但专家指出肝吸虫在鱼虾肉里寄生时，肉眼根本看不到，需要借助显微镜才可看到。活的鱼虾确实可能含有肝吸虫、肺吸虫、圆管吸虫等寄生虫，但是不可能个个都有。

谣言10：
化了又冻的雪糕有毒

有报道称，如果雪糕贮存时达不到所需贮存温度，会引起结构变化，甚至产生有害物质，如可溶性毒蛋白及胺类等。

【真相】专家称，有可溶性蛋白但没有“可溶性毒蛋白”的说法。蛋白质可能对人体造成危害主要有三种情况：一是蛋白质发生变质，分解出有害的其他物质，如富含蛋白质的鸡蛋、牛奶等变质，分解出硫化物；二是蛋白质会吸引细菌大量繁殖，吃了含这些有害菌的食物，就很可能导致胃肠道疾病；三是一些人会对蛋白质过敏。雪糕溶化再冻，最可能影响健康的情况可能是冷藏环境不符合要求，引发细菌过量繁殖，这和蛋白并没有关系。

谣言11：
塑料大米能以假乱真

一则“塑料大米”的视频在朋友圈刷屏：一个个塑料袋放进机器，经过熔解、拉丝、切割等工序，一颗颗像米一样的东西生产出来。视频配文称，这就是假大米的制作过程。

【真相】塑料制品与普通大米极易识别，拿手一掂就不一样，大米比塑料要沉；同样泡在水里，个别质量不好的大米可能会出现漂浮现象，但通常情况下大米会沉下去，而塑料肯定会浮起来。更不用说蒸煮后，大米吸水会膨胀，两者口感完全不一样了。此外，这类再生塑料颗粒的均价为每千克10元左右，而普通大米每千克5元左右。商家怎么可能会用相当于普通大米两倍价格的塑料颗粒来冒充大米呢？

组版方 芳 校对 吴巧薇
星级编辑 蔡富根