

9月“科学”流言榜发布,这些说法能信吗?来看看真相吧——

# 白米饭是“垃圾食物之王”? 吃大豆会性早熟或致癌?

## 白米饭是“垃圾食物之王”?

**流言:**精加工后的白米饭只剩下糖和淀粉,食用容易引发多种疾病。

**真相:**垃圾食品,是指仅仅提供一些热量,别无其他营养素的食物,或是提供超过人体需要、变成多余成分的食品。

一粒米在去除不可食用的外壳后,除70%左右的淀粉外,还含有多种维生素、矿物质、脂类和膳食纤维,它们都存在于大米的外层中。在经过完全的精细加工之后,外层被完全去除,只剩下淀粉,便成为名副其实的“白米饭”。白米饭属于高升糖的食物,升糖指数大于80。糖尿病人群确实需要控制这类主食的摄入。而对于没有患糖尿病的人群来说,只要不摄入过量,体内的胰岛素完全可以控制血糖波动的幅度。

米饭作为主食之一,其主要成分是淀粉,它会在人体内最终分解为葡萄糖,是最主要的供能物质,也是保证大脑运转的唯一能量来源。如果长时间不吃主食,轻者会造成代谢紊乱,严重的甚至会影响大脑的功能。当然,在饮食搭配上,每天的淀粉类食物摄入总量控制在300克至500克,一日三餐不必只吃米饭,可以用薯类、玉米等代替部分米饭的摄入量;尽量多吃糙米,不要只吃白米饭,烹饪时尽量用蒸、煮等方式,避免油炸或加入其他富含油脂的食物。

## 吃大豆会性早熟或致癌?

**流言:**大豆中含有雌激素,会导致孩子性早熟,让人乳腺增生甚至患上乳腺癌。

**真相:**大豆及其制品中含有的“雌激素”是大豆异黄酮,它是谷类、大豆等豆科植物在生长中形成的次级代谢产物,属于植物雌激素,不同于人体内的雌激素。

过量摄入外源性的雌激素确实会增加患子宫内膜癌以及乳腺癌的风险,但大豆异黄酮易于分解,不会在体内蓄积,没有外源性雌激素的毒副作用;且大豆异黄酮还能帮助调节人体的激素平衡,与不同组织器官的雌激素受体结合,发挥类雌激素或拮抗内源性雌激素的作用,“遇低而补、遇高而抗”,帮助人体维持体内雌激素的平衡。

常吃含有大豆异黄酮的食物,不仅不会致癌、性早熟,反而有助于预防身体的很多疾病。其能够降低乳腺癌、前列腺癌等癌症的发病风险,预防改善绝经后骨质疏松,降低心血管疾病的发病风险,对改善阿尔茨海默病也有积极作用。



## 塑料瓶可以用来装调料?

**流言:**饮料喝完后剩下的塑料瓶白白扔掉太可惜,可以放在厨房用来装油等调料。

**真相:**装矿泉水、果汁、碳酸饮料的塑料瓶,通常底部都标有“1”。1号塑料,也就是聚对苯二甲酸乙二醇酯(PET),这种材质耐热性差,最高使用温度不超过70℃,一旦加热或装开水就容易变形,还会溶出有害物质。

研究表明,在同一温度下用PET塑料瓶装油,邻苯二甲酸酯(塑化剂的一种)的迁移量(在食品中主要用于考察从包装品迁移至食品中的潜在能力以及迁移物质的有无毒性)比装水多了近20倍。因此喝完的饮料瓶不要重复利用。生活中建议减少使用塑料制品,推荐使用布袋、纸袋、瓷器或玻璃制品。

## 网红“进口盐”更健康?

**流言:**网红“进口盐”因为天然无污染,又含有特殊矿物质,所以不仅好看、好吃,也更健康。

**真相:**专家表示:高价进口盐和普通食盐营养价值上不会有太大区别,因为二者本质都是氯化钠。

我国的食用盐主要有三类:海盐、湖盐、矿盐,主要有钠、碘、钾三种成分。这些盐营养成分和价值上没什么大差别,在《食品营养强化剂使用标准》修订后,食盐不再允许添加除碘以外的营养强化剂,所以在购买食品盐时,只看钠、碘这两项足够了,通过吃盐来摄入钙、铁等矿物质是没有科学依据的。

## 代糖可以敞开吃?

**流言:**敞开了吃“代糖”食物,它们既满足嗜甜口味,又不影响血糖。

**真相:**代糖包括天然甜味剂和人工甜味剂,天然甜味剂的原料是果汁、花蜜等,经过加工提炼而成;人工甜味剂是人工合成的化合物,常见的有糖精、阿斯巴甜、木糖醇等。

代糖不是糖,是甜味物质与舌头味蕾上的甜味受体发生了化学反应,甜味受体向大脑发出信号。代糖与甜味受体的结合能力比糖更强,因此甜度可达糖的几十、数百,甚至数千倍。要达到和白糖相同的甜度,食品中只需要添加极少量的代糖,这样可以大大降低食品的能量。

近年来有报告指出,习惯性地食用一些品种的代糖可能导致葡萄糖耐量的异常,从而引发或加重糖尿病。这是因为食用代糖后,人体血糖水平不升高,使得大脑做出促进进食的反应,或者人们对甜味的感觉会变得迟钝,进而摄入更多更甜的食物,最终导致肥胖及其相关慢性疾病。此外,有些代糖可能影响肠道菌群,从而促进葡萄糖不耐受。

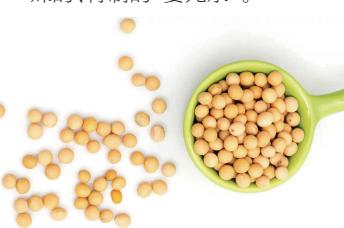
偶尔尝试代糖食品或饮料是安全的,但代糖并不等于无糖,不能毫无节制地敞开食用。所以,不含糖加了甜味剂的食物也要少吃为好,尤其是有糖尿病的人最好不要吃,不要被“代糖”“无糖”“低卡”等概念所迷惑。

## 让宝宝喝“婴儿水”有助于生长发育?

**流言:**“婴儿水”是根据婴幼儿生长发育阶段需求设计,在矿物质元素及含量、无菌程度上精益求精的专用水,有助于宝宝生长发育。

**真相:**有关消保委的测评报告显示,普通饮用水宝宝也能喝。“婴儿水”与普通水(饮用水)没有本质区别,所谓的特殊矿物质等含量,两者没有显著区别。同时,婴儿新陈代谢比较旺盛,排泄水的速度比成人快,年龄越小,水的出入量相对越多。

我国并未对婴儿用水制定统一标准,“婴儿水”的生产标准与普通饮用水一致。婴儿完全没必要使用所谓特殊的、特制的“婴儿水”。



每月“科学”流言榜  
由北京市科学技术协会、  
北京市委网信办、首都互  
联网协会指导,北京科技  
记者编辑协会、北京地区  
网站联合辟谣平台共同  
发布,得到中国科普作家  
协会科技记者与编辑专业  
委员会、中国晚报科学  
编辑记者学会、上海科技  
传播协会、北京市科学技  
术研究院科技情报研究  
所的支持。

## 人物

吃了饭,离开前,杨河芬硬要给他们留下100元钱,两人推辞了一番,惹得朱荣福气恼,脸色都变了,杨河芬只得又把钱收回。虽然上级在政策上要求不能在农户家吃饭,一定要吃给定的标准是每顿每人20元,但实际上,像这种情况任谁也不能硬性地坚持这个原则,那样反而与村民生出隔阂了。杨河芬想,找个别的机会把这顿饭钱给补上吧,以后待在一个村里,时常见面打交道,总会有机会的。

虽然只是一上午,也把杨河芬累得腰酸背痛,回到宿舍,躺在炕上休息。他是军人出身,经过部队摸爬滚打训练的身体,体质本来很强,一般从不午休。他一边躺着休息,一边看记事本,琢

磨下一户该去哪家。

下午,他去了贾全、贺银霞家。一进这家,就能闻见一股特殊的气味,是一种猪的粪便、饲料以及猪身上发出的特有的混合味道。这家下午事不多,主要是清理牲畜粪便,夜里到早上事多,因为他们家建了个养猪场。2013年,最开始养了5头猪,在县扶贫办和社会力量的扶持下,每年滚动发展,现在养到了20头,挺有规模了。

问起这家每天的劳作,才知道他们每天早晨四点半就起来了,牵驴、喂羊、喂猪,忙个没完,安顿好这些家畜后,才开始做饭吃早饭,吃过早饭已经八点钟了。天天就这样,下雨下雪天也这样。过年过中秋也这样。他们说,就会养殖,想多养殖。

■山西人民出版社



《为了母亲的微笑》

的是玉米,用于作饲料喂牲畜,主要是喂猪。玉米主要靠买,种的那点根本不够用。他们除了种地收秋时出门,基本上每天就在家看牲畜,每天提心吊胆的,就怕牲畜生了病,从来不出去要钱打麻将打扑克什么的。问起他们今后的打算,他们说,就会养殖,想多养殖。

■山西经济出版社



《旋律中的红色记忆》节选

一首歌曲或许无法改变历史进程,无法造就一个崭新时代。但是,那些昂扬向上的歌曲却能唤起一个时代人们的志向和勇气,能给予舍身求法、为民请命的勇士们无私无畏的精神力量。

刺向列强和军阀的红色利剑

轰轰烈烈的“五四”爱国运动开启了中国人民反帝反封建的伟大历史征程。

1924年,在中国共产党的努力下,国共两党形成了强有力的统一战线。为了实现国家统一,结束封建军阀割据局面,1926年7月9日,广东国民政府领导的国民革命军十万人正式出师北伐。在苏联军事顾问帮助下,北伐军制定了正确的行动方针,首先向军阀吴佩孚部队盘踞的湖南、湖北进军。共产党人叶挺领导的、以共产党员为骨干组成的第四军独立团是北伐先锋。在各界民众的支持下,北伐军高歌猛进,10月10日攻占武昌。在战斗中,叶挺独立团战功卓著,所在的第四军被誉为“铁军”,叶挺更是被誉为北伐名将。与

此同时,国民革命军冯玉祥部也控制了西北地区。在北伐战争过程中,中国共产党各级组织在广东、湖南、湖北等省领导工农群众积极参与运输、救护、宣传、联络等工作,为北伐胜利进军提供了有力保障。北伐战争是在中国共产党提出的“反对帝国主义,反对封建军阀”宗旨下进行的。北伐战争动摇了帝国主义和北洋军阀在中国的统治地位,基本消灭了北洋军阀的势力,为中国新民主主义革命开辟了道路。

伴随北伐战争流行的歌曲《国民革命歌》由黄埔军官学校军官所作,1926年7月1日发布,被定为黄埔军校校歌。