

科学辟谣

# 疫情期间吃水果必须削皮? 吃薄荷糖、辣条会口臭? 这些都是谣言!

丁诗丽

## 疫情期间吃水果必须削皮?

**谣言:**目前,在新冠肺炎的防控阶段,很多人担心买回家的水果被病毒污染,认为吃水果必须削皮后食用才能保证自身安全。

**真相:**水果中含有丰富的维生素、矿物质等成分,每天摄入一定量的水果有益身体健康,通常情况下带皮吃水果还更营养。新型冠状病毒是一种动物性病毒,主要通过呼吸道飞沫和密切接触等方式传播给其他人,而在水果蔬菜上存活的可能性很小,至今还没有因食用水果蔬菜导致人类感染新型冠状病毒的报道。再者,水果在食用前大家都会清洗。采用流动的水对水果进行15~30秒的冲洗可有效减少水果表面的农药残留、细菌病毒的污染。所以,食用洗干净的水果是安全的,不会有传染病毒的可能。

## 胃越撑越大、越饿越小?

**谣言:**生活中,有些人似乎感觉一段时间吃得很少后,吃一点就饱了;而过段时间猛吃后,却越来越容易饿。那么,我们的胃真会越撑越大、越饿越小吗?

**真相:**实际上,我们的胃是有它特殊的运动形式的——容受性舒张,这种功能能让胃的容量由空腹时的50mL增到1.5L,以利于胃容纳食物,但胃内压力却很少增加。此外,胃还有另一种运动形式——紧张性收缩,使胃不会根据有

没有食物、有多少食物而变化。因此,不管是经常吃撑或者饥饿,都不存在将胃容量撑大或者缩小的问题。

## 生吃鱼胆能清肝明目?

**谣言:**生吃鱼胆能够清肝明目、治疗眼病、增强视力。于是每年的冬天都有人(特别是老年人)吃草鱼、青鱼的鱼胆。

**真相:**生吃鱼胆治病毫无依据,滥用中毒案例时有发生。因为鱼胆的胆汁中含多种生物毒素,如胆汁酸、组织胺、鲤醇硫酸酯钠及氢化物等。此外,这些有毒物质还可刺激机体释放炎症介质和细胞因子,引起全身过度炎症反应。因为胆汁毒素不易被高温和乙醇所破坏,所以鱼胆不论生吃、煮熟或泡酒,均可能引起中毒。

## 有CN95认证的车 可以防病毒?

**谣言:**许多车企推出类似N95口罩功能的空调滤芯,标榜对直径0.3um的颗粒物过滤效率达到95%以上,据说安装这种空调的汽车能够有效过滤新型冠状病毒。

**真相:**汽车空调滤清器和口罩这两种产品的特点、使用属性和产品标准均存在显著差异。CN95认证规则的推出对于规范汽车空调滤清器过滤效率,促进行业提高空气过滤技术,为消费者提供更优质的汽车空气净化系统有着积极意义。但值得注意的是,某

些车企将通过CN95认证的空气滤清器与N95(KN95)口罩效果等同起来,甚至宣称其车内防护级别高于N95口罩效果,有误导消费者之嫌。

## 得了膝关节炎要戒掉运动?

**谣言:**有传言称,得了膝关节炎要戒掉运动,不可快走快跑,否则会对膝关节造成更严重的损害。

**真相:**实际上,关节长期不用也会像机器一样“生锈”甚至“报废”。因此,选择适当的运动方式很重要。患有膝关节炎并不意味着要放弃运动,但一定不要选择对膝盖负担较大的运动,锻炼时尤其要注意保护关节软骨,应避免或限制高强度对抗运动以及攀爬、举重、快跑等强力磨损性运动。此外,深蹲、上下楼梯、登山也不适合膝关节炎患者。快走是一种可以缓解膝关节炎的锻炼方式,游泳、骑单车、仰卧腿部运动等也对膝关节炎患者有益。

## 喝蒲公英茶 可以祛肝毒治肝炎?

**谣言:**蒲公英晾晒成蒲公英干后不仅可以吃,而且平时拿它来泡水喝或者煮汤也具有养生效果,如果有吸烟喝酒习惯的人,长期喝蒲公英茶可以帮助肝脏解毒并预防肝炎,难道喝蒲公英茶真的有这么神奇吗?

**真相:**蒲公英为药食两用物质,以

全草入药具有清热解毒、消肿散结的疗效,但其对肝炎具有治疗作用的说法并没有科学依据。肝炎是发生在肝脏中的炎症,多由病毒引起。虽已有实验表明蒲公英在体外可以抑制丙肝病毒的增殖,但蒲公英茶尚不能达到发挥治疗作用的剂量。且此项研究距离真正应用于肝炎的临床治疗还有很长的路要走。所以,治疗肝炎不能寄希望于蒲公英,确诊后应及时就医。

## 吃薄荷糖、辣条会口臭?

**谣言:**网传说吃薄荷糖不会起到清新口气的作用,反而会导致口臭加重,还有说辣条是口臭的元凶之一,因为辣条里的配料都不太好,而且辣椒油和香精放得太多,导致吃完辣条以后出现口臭的症状。

**真相:**口臭可分为生理性口臭和病理性口臭。生理性口臭是指机体无病理性变化,主要是由不良生活和卫生习惯引起的短暂口臭。如吃韭菜、臭豆腐等含有硫化物成分的食物。病理性口臭是指由口腔内病理性变化及许多全身性疾病引起口腔异味。根据病变部位的不同,病理性口臭又分为口源性口臭和非口源性口臭。研究表明80%~90%的口源性口臭源于口腔局部感染。

生活小常识

# 生菜怎么吃更健康

何昭颖

生菜,平时我们经常可以吃到,包括但不限于涮火锅、包烤肉、蔬菜沙拉等各式各样的吃法,一片片小小的生菜满足我们的味蕾。它传入我国的历史悠久,主要栽培地区为东南沿海地区。关于生菜的吃法,近年来一直有两种呼声:一种建议熟食,另一种建议生食。下面就一起来看看生菜到底应该怎么吃吧。

## 生菜的营养价值

生菜性凉、味微苦,富含维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>6</sub>、维生素C、维生素E和膳食纤维、微量元素钙、磷等,以及抗氧化物、胡萝卜素等。

## 生菜可以生吃吗

生吃生菜的人认为,生菜中含有很多维生素、膳食纤维等营养物质。如果做熟了再食用,会破坏其有效的营养成分,不便在体内发挥作用。并且我国自古以来就有生食生菜的传统,证明生食生菜是安全的。但对于生菜生吃,也有人持不同看法。有的人认为,生菜在泥土里生长,会沾上很多污物和细菌,而且生菜生长的过程中,不免要喷洒农药,甚至会把牲畜和人的粪便混合一起浇灌,所以生菜在



生长过程中容易被病原微生物以及寄生虫污染,简单的清洗并不能有效去除病原微生物以及寄生虫。如果食用前不好好清洗或是不加热处理,可能会对健康造成影响。

## 生菜到底该怎么吃

那么我们应该怎样吃生菜才是安全健康的呢?

虽然近年来我国并没有报道大范围的生菜食品安全事故,但在对市场生菜的随机抽检中,蜡样芽孢杆菌、金

黄色葡萄球菌等致病微生物仍偶有检出,因此生菜煮熟再吃,相对来说更为安全。

当然了,喜欢生食生菜的消费者们依然可以坚持自己的选择,一来是因为人体本身就具有一定的免疫力,可以抵抗致病微生物的侵袭,二来致病微生物繁育到一定程度才会对人体构成危害,我们可以通过科学的清洗,选择新鲜健康的食材,避免病从口入。

生活厨房

# 山楂焖排骨

陈瑞思

## 材料:

排骨500g、山楂10g、红曲米5g、酱油10g、料酒10g、米醋20g、砂糖5g、盐适量。

## 做法:

- 1.排骨洗净,切成小块,山楂去核;
- 2.锅中注入适量清水,大火烧开后倒入排骨余一下,取出用流动的清水冲洗干净,并沥干水分备用;
- 3.热锅下油,油烧至六成热时加入排骨,中小火煎至两面呈微微的焦黄色,倒入料酒,快速翻炒均匀后加入砂糖,翻炒几下,再加入酱油、米醋,继续翻炒均匀,最后加入山楂、红曲米和适量清水;
- 4.大火煮开后转中小火,煮至收汁,出锅前加入少许生粉水,翻炒均匀后即可盛盘。

