

带你认清这些流言的真面目

流言1

喝纯净水会缺钙

真相:

一、饮用水的作用是“补水”，不是补钙

我国居民的饮用水主要有自来水、纯净水、人工矿化水、天然饮用矿泉水、饮用天然泉水、饮用天然水和其他饮用水。

自来水是以地表水或地下水为天然水源，经过一系列处理工艺后再输入到各家各户，是目前最普遍的生活饮用水。纯净水一般以自来水为水源，通过各种手段过滤掉有害物质，但同时也将钾、镁、钙、铁和锌等人体必需的矿物质元素去掉。矿泉水是指地下水或地下深处自然涌出的未受污染的天然地下水经过过滤的饮用水，矿泉水含有人体必需的矿物质元素，且容易被人体吸收。

饮用水种类多，各具优缺点。但所有的饮用水主要作用都是补水，提供机体水分，纯净水也不例外。

二、人体钙元素的来源主要是膳食提供

首先，机体是否缺钙与多种因素有关。除了钙的摄入量，还包括年龄、雌激素水平、机体生理和病理状况、维生素D的营养状况、用药情况、膳食中是否存在抑制钙吸收的膳食因素等。可见钙的摄入量是影响钙营养状况的主要因素，但并不是唯一因素。

其次，人体钙元素的来源主要是膳食提供。从钙的摄入来看，2013年中国营养学会推荐成人钙每天的摄入量为800mg，达到这个水平则能维持机体钙稳态及相关的健康效应。奶及其制品、花生、黑芝麻、紫菜、黑木耳、小白菜等多种食物钙含量丰富，尤其是奶及其制品等是膳食钙的良好来源。

饮用水对钙元素等矿物质也能起到一定作用，但贡献程度依据水质的硬度存在较大差异。正常情况下从饮用水中摄取的钙最多100mg，明显低于膳食提供的钙含量。

三、纯净水和缺钙没有因果关系

影响机体钙营养状况的因素很多，而饮用水显然也不是钙元素的主要来源，目前也尚未有研究表明纯净水与缺钙之间存在因果关系。

但由于纯净水在加工过程中去掉有害物质的同时也过滤掉了矿物质，因此纯净水偶尔喝喝没关系，但不宜作为日常饮水长期饮用。从科学、经济和卫生的角度综合考虑，白开水是最适合人体的饮用水，我们提倡以白开水为长期主要的饮用水。

流言2

小米粥的“米油”营养价值高

真相:

传言小米粥的“米油”滋补能力极强，“可代参汤”，还可以保护胃黏膜，真的是这样吗？

小米熬煮之后，大分子淀粉会发生水解反应，产生小分子的糊精，少量脂肪以及未经精磨小米富含的维生素B₁、维生素B₂和钾等营养成分浮在粥的表面，稍微冷却后便成为了一层薄薄的“米油”。类似的水解过程也发生在我们的消化过程中：大分子淀粉被我们的身体直接利用，需要在酶的作用下分解成小分子多糖，再进一步分解成单糖供我们的身体利用。

由于小米膳食纤维含量丰富，属于粗粮，本身不易消化。对于患有慢性胃病的人来说，过多的膳食纤维摄入可能增加肠胃负担，出现加重胃胀气的症状。所以，相比于完整的小米而言，含有“米油”的小米粥可能更好消化。这也是患有胃肠道疾病人群需要喝粥促进消化的原因。

但是，易于消化并不代表“米油”营养丰富，目前也没有直接证据表明，“米油”中的成分能对胃黏膜起到保护作用。至于“滋补能力极强”“可代参汤”更是夸大其词了。

流言3

生乳标准低，所以奶味变淡了

真相:

首先，《生乳》国家标准GB19301-2010一开始就给出了明确的定义范围，“本标准适用于生乳，不适用于即食生乳”。

也就是说，这个标准针对的是那些被加工成鲜牛奶以及奶粉、冰激凌等奶制品的原料，而不是我们直接会喝到嘴里的鲜牛奶产品，从生乳到牛奶，中间是要经过一系列加工处理过程的。

其次，奶味是个很主观的感觉。由于个体差异影响，很难准确描述牛奶的口味变化，不同人、不同时候的感觉都不一样。

如果一定要说奶味变淡，可能跟现在的奶经过均质处理有关系。很多人印象中“以前的牛奶”都是现挤或者农场直供的，买回家煮一下就喝，还会有奶皮，喝起来口感很黏稠、浑厚，所以就会觉得味道浓，好喝。其实，牛奶煮沸后形成的奶皮是牛奶中的乳脂肪成分受热后上浮，并吸附牛奶中酪蛋白、乳清蛋白等蛋白成分后聚集到牛奶表面形成的，但这并不代表它更营养更好。

在现代奶业加工中，所有的原料奶在生产加工过程中都会经过一步处理——均质工艺。这个工艺会让牛奶中的脂肪破碎得更加细小，从而使整个产品体系更加稳定，使牛奶看起来更加洁白细腻。

所以，经过均质化加工较未加工过的生鲜牛奶，其所形成的奶皮要薄，甚至肉眼看不出奶皮，喝起来的口感也更细腻爽滑，没有那种黏稠、厚重的感觉，会让人觉得“现在的奶变淡了”。

流言4

荔枝吃多了会得手足口病

真相:

有人说现在的荔枝都是用药水泡的，吃了会导致手足口病。实际上，这两者毫无关系。

首先，荔枝采摘后的确会用一些化学试剂，进行浸泡、清洗等处理，这些化学试剂主要是保鲜剂。在荔枝的采摘过程中，用化学试剂保鲜是一种非常常规的处理方法。我国农业标准中也有规定，荔枝采摘后可用漂白粉和杀菌剂处理，只要合理使用，并不会对人有危害。

为何要这样处理呢？主要是因为荔枝不易保存。成熟的荔枝很容易炸开，在运输过程中非常容易失水、褐变，还容易被各种微生物污染，由于它成熟于高温高湿的夏季，就极易发生腐烂变质。如果不对荔枝进行保鲜处理，很多人根本吃不到新鲜荔枝。

而手足口病是一种由病毒引起的儿童常见病，荔枝浸泡用的化学试剂根本不含这种病毒，也不会导致手足口病。

(本报综合)



办公室常备的健康零食

■ 诸葛亮

眼睛干涩、肚子饿、感觉身体被掏空没有精神，相信很多上班族经常会有这些感觉。每到这时候，除了必要的休息之外，吃零食是很多人的选择。不过，零食虽然好吃，但要吃得健康才好。

1. 护眼零食：枸杞、蓝莓

枸杞自古有“红宝”之称，它富含的天然色素β胡萝卜素作为维生素A的前体，可预防维生素A不足，能护眼明目。长时间注视电脑、电视、手机等，都会使得维生素A消耗量增大，要格外注意补充。蓝莓富含花青素，具有保护微血管改善眼睛供血的作用。

2. 解饿零食：全麦面包、坚果

全麦面包属于复合性碳水化合物，不会让血糖快速波动，且高纤维会

带来饱腹感，让人不容易饿。原味花生、杏仁、核桃等各种坚果含有丰富的植物性蛋白质、不饱和脂肪及纤维，可提供饱腹感，延缓胃排空的速度。但坚果的油脂太多，每天只宜吃一小把的量，否则容易增肥。

3. 提神零食：绿茶、黑巧克力

绿茶含有茶氨酸，这是一种具有放松大脑功效的抗氧化剂，能让人迅速从紧张焦虑中解脱出来。绿茶中富含的咖啡碱能促使人体中枢神经兴奋，起到提神益智的效果，但不建议喝绿茶饮料。研究显示，黑巧克力能增加大脑供血，每天仅需吃93克黑巧克力就能预防年龄增加导致的记忆衰退。此外，黑巧克力还能刺激大脑释放使人感觉良好的化学物质——神经介质，

让人注意力更集中。

除了以上零食之外，很多上班族会经常觉得焦虑、压力大，这时候，可以吃一些具有缓解焦虑和压力的食物。

香蕉。香蕉中含有一种称为生物碱的物质，可以振奋人的精神，而且香蕉是色氨酸和维生素B₆的来源，这些都可帮助大脑制造血清素。

樱桃。樱桃被西方医生称为自然的阿斯匹林。因为樱桃中有一种叫作花青素的物质，能够制造快乐。有科学家认为，人们在心情不好的时候吃20颗樱桃比吃任何药物都有效。

葡萄柚。葡萄柚里含的维生素C，不仅可以维持红细胞的浓度，增强身体的抵抗力，而且维生素C还可以抗压。最重要的是，在制造多巴

胺、肾上腺素时，维生素C是重要成分之一。

芹菜。压力影响睡眠，你会发现还没入睡多久就醒了，这是一种常见的高压症状。芹菜中的色氨酸有助于身体产生大脑血清素，对维持积极的情绪以及健康的睡眠是必不可少。

牛奶。牛奶中含有丰富的钙，而钙是天然的神经系统稳定剂。人在受到某种压力时，通过小便排出体外的钙就会增加。因此，备战考生要注意选择含钙高的牛奶、酸奶等食物，有安定情绪的效果。

虽然这些零食都有各自的神奇作用，能帮助人缓解许多身体不适，但也不宜多吃，要掌握好度。