

白皮鸡蛋更有营养？ 这是谣言

辟谣平台发布《2014年十大生活谣言》

小小鸡蛋因为1096万人次的搜索而登上2014年“十大生活谣言”榜首。近日，北京地区网站联合辟谣平台与百度知道，根据网络搜索量，联合发布《2014年十大生活谣言》。动辄百万的搜索量，显示着这些“经典”谣言在生活中的强大渗透力。



1 白皮鸡蛋更有营养

真相

从鸡蛋的形成过程来看，蛋壳形成于最后一道工序，在蛋壳颜色形成前，蛋里面的物质就形成了。所以，蛋壳的颜色并不会直接影响鸡蛋的营养成分。

2 木耳猪血是清肺食物

真相

雾霾颗粒物进入呼吸系统产生危害，而木耳、猪血是要进入消化道的，两者各走各的路无法“清肺”。不过，增加一些富含维生素A（或β胡萝卜素）、维生素C等抗氧化营养素的食品摄入是有益的。

3 自来水中的氯可致癌
蒸煮食物要打开锅盖把水烧开再蒸煮

真相

加氯是目前最常用且安全性很高的自来水灭菌手段。国际癌症研究中心在“致癌分类”中把氯归入“第三类”——与咖啡因同级，意为“目前尚无足够资料来确定该物质是否为人类致癌物”。水中氯含量超过每升2毫克时，多数人就能闻到，而世卫组织标准为每升5毫克，只要没有闻到或者尝出自来水中的氯味就不用担心其中的余氯。

4 秋葵是“神药” 能治糖尿病

真相

秋葵的营养成分并不出众，VC含量不如小青菜，VE含量低于菠菜，烟酸比不上各种豆类。除了口感特别，不能指望它成为“神药”。

5 豆芽中掺入了“AB粉”“无根粉”“激素”等“五毒俱全”

真相

“AB粉”“无根粉”都是植物激素，属于合法的植物生长调节剂，植物激素无法对人体起作用。事实上，豆芽生产中真正存在较大健康隐患的是一些商贩为了防止豆芽霉变而添加的抗生素和抗菌剂成分，而这些物质多为水溶性，在食用前充分清洗豆芽才是行之有效的办法。

6 富氧水是“补氧神水”

真相

就常识来说，人体不能通过消化道吸收氧气。网络宣传中所说的“神效”没有科学依据，其中提到“20世纪90年代以来美国开始流行一种十分特殊的含有大量活性溶解氧的富氧水”，不过没有提到的是，当时的两家公司因为虚假宣传被起诉。

7 水果酵素排毒养颜

真相

“酵素”一词来源日本，而在我国，“酵素”一词的名称译为“酶”。“水果酵素”本质上就是一种自然发酵制品，成分组成和酸菜汁或酒酿没有本质差异，而且由于自然发酵不易控制，容易造成杂菌污染产生毒素，生成其他有害物质。

8 烧烤之后吃梨抗癌

真相

这仅仅是美好的推测，美国癌症研究协会（AICR）表示，并不推荐任何一种具体的抗癌食物，但是建议食谱有三分之二的食物来自于蔬菜、水果、全谷以及豆类。

9 湿纸巾有毒所含丙二醇
是容易渗透到皮肤中的石油化工溶剂

真相

事实上，丙二醇具有吸湿、润滑和一定的抗菌效果，在食品、化妆品、药物和日用品上都有广泛应用。苯扎氯铵，是一种常见的表面活性剂，具有更强的抗菌作用，创可贴中就含有苯扎氯铵。在正常情况下，湿纸巾可以放心使用。

10 手机辐射烫伤皮肤

真相

手机工作功率较低，在250毫瓦以下，如此低的功率不会产生任何热效应而导致烫伤。其实“低温烫伤”才是主谋，手机在连续工作1小时左右温度普遍可达到40℃以上，一些机型的温度更可高达近50℃，已经超过了低温烫伤的安全阈值。

起底微信朋友圈
食品类谣言“伪装术”

近日，中山大学传播与设计学院、微信、宏博知微合作推出新一期微信谣言分析报告——《揭开食品类谣言的“伪装术”》。

研究人员通过对2014年11月3日至当年12月17日微信中被举报为“诈骗和虚假信息”的488篇文章进行分析，发现以下五类主题谣言数量最多：人身安全（228篇）、食品安全（228篇）、疾病（169篇）、防骗（85篇）、健康养生（100篇）。其中与食品安全有关的“谣言”不但数量较多，且常常与人身安全和疾病共同出现，是最常见的谣言之一。

研究人员发现，常见的“涉谣”食品类别主要有零食小吃、肉制品、果蔬及转基因食品，其中多数食物跟人们日常饮食密切相关。食物越常见，相关的谣言越容易引起公众的关注和担忧。

比如，《昨日安徽小孩吃辣条死了三个》这样的“谣言”借助了食物本身的话题性进入大众的关注视野。

分析报告指出，与公众心理距离近（即大家感觉上离自己近）的议题、尤其是可能给正常生活带来威胁的议题更容易受到关注，也容易引发转发传播等行为。“食品安全就是与公众心理距离特别近的一类议题，再加上食品又往往和人身安全、疾病养生关联在一起，更易被关注和传播，这也是为什么食品类谣言始终‘野火烧不尽’，年年月月有翻新的原因。”中大研究团队一位负责人表示。

针对层出不穷的食品类“谣言”，相关研究团队总结出其主要造谣手法：一是渲染食品恶劣的生产环境和原料肮脏；二是强调不当的食用习惯将引发严重疾病；三是夸大某些食品的保健养生效果；四是在标题打上“死亡”“疾病”等致命关键词进行恐惧传播；五是让你觉得自己生命很宝贵，对食品安全怎么重视都不为过。

专家建议公众，了解到这些“谣言”生成手法后，今后再遇那些“吓死人”的食品安全谣言不要再被“宁可信其有”的心态给“绑架”了，多留个心眼，顺手查个资料就能让谣言现形。

食品类谣言是如何被制造出来的？

方法一：恶劣的加工生产环境和肮脏的原料

肉制品的谣言常常通过描述令人作呕的加工环境、带病的牲畜源、寄生虫、添加剂等加工环节乱象来引发公众的恐惧情绪。

方法二：不当的食用习惯将引发严重疾病

水果蔬菜类谣言最常使用的造谣方法就是“食物相克”及夸大不当食用方式引发的严重疾病。

如《千万不能吃的蔬菜水果部位，吃错可能致命！》一文列举了10种常见蔬果不能食用的部位，其中就包括土豆皮和韭菜叶等日常食用的蔬果部位。

方法三：夸大某些食品的保健养生效果

这种造谣方式迎合人们急于寻求健康良方的心理，把普通食物包装成具有强大保健功效的食品。

如《妇女生孩子坐在坐月子时落下的所有病根都能根治的偏方》及《每天仅一勺！一个月打通血栓！还你干净通畅的血管！后悔知道得太晚了！》

方法四：在标题打上“死亡”“疾病”等关键词

这些食品安全类的谣言往往在标题上语不惊人死不休：如《镇安凉皮出大事了！《这是世界上最脏的鱼！千万不要再吃！》《天啊！最常吃的水果竟然比砒霜还要毒！》《太可怕了，晚餐决不敢食了！》

食品相关的谣言常常会与疾病相关，标题多带有“可怕”“恐怖”“致命”等唤起恐惧的词语，来激发读者的死亡恐惧情绪。

方法五：通过以成功人士为目标群体的公众号传播

这些食品类谣言把目标群体定为成功人士，利用他们在事业成功后更注重健康的心理，以宣扬食品安全为爆点，散布食品安全威胁谣言。

如：《××富翁俱乐部：近期的猪肉还是不要吃了【转】》《全球××富翁俱乐部：不要再买这个菜了！因为它100%致癌！》 综合《北京晚报》《南方日报》

