



火锅久煮会让亚硝酸盐增多？

央视实验证明：没这回事

牛奶和可乐同时喝会得结石病？腿抽筋是因为缺钙？这些传言也都是假的

一则网络传言称，火锅久煮会让亚硝酸盐含量升高，对人体产生危害。这种说法是真是假？央视《是真的吗》通过实验，证明根本没有这回事。针对牛奶和可乐同时喝会得结石病，腿抽筋是因为缺钙这两个传言，该栏目同样做了实验，都证实不靠谱。

传言一

火锅久煮亚硝酸盐升高，假的！

实验A 检测食材

实验准备：食材、火锅

实验过程：

1.开煮前的检测结果显示，新鲜的油麦菜中亚硝酸盐的含量非常低，甚至没有超出1毫克每千克的检出线。

2.将足够量的油麦菜放入锅中，同时还选择了一样肉类一起下锅，边煮边捞，保持一定的下菜频率。然后分别进行采样。

结果显示：不管是煮15分钟、30分钟还是60分钟的油麦菜，亚硝酸盐含量均未超出1毫克每千克的检出线。

专家说法：新鲜的蔬菜里面的亚硝酸盐含量很低，在储存温度较高的环境下，细菌分泌了酶，它可以把硝酸盐转化为亚硝酸盐，这都需要时间和过程。

实验B 检测火锅汤

有网友说，亚硝酸盐易

溶于水，东西在锅里煮的时候亚硝酸盐早就都跑汤里去了。难道火锅汤才是亚硝酸盐的藏身之处吗？继续检测。

实验过程：

1.对未煮过的自来水进行检测，亚硝酸盐的含量低于检出线。

2.在火锅煮到15分钟、30分钟、60分钟这三个时间点时，对火锅汤进行采样。检测结果显示：3个样品中，亚硝酸盐的含量都低于1毫克每千克的检出线。看来火锅汤中亚硝酸盐的含量同样没有明显升高。

专家说法：火锅这种吃法并不会让亚硝酸盐增高，亚硝酸盐的多少主要还在食材本身。新生成的亚硝酸盐还有可能又进行其他分解活动，总体到了一个峰值后，就很难再继续往前了，煮到60分钟亚硝酸盐含量低于检出线，如果再煮到90分钟甚至180分钟这个现象也大致如此。火锅中的亚硝酸盐含量始终没超过检出线，不会危害人体健康。

网上流传，牛奶和可乐混在一起产生碳酸钙沉淀，如同时喝，相当于喝下细小结石，会得胃结石。

实验准备：可乐、牛奶、烧杯

实验过程：

1.取40毫升的可乐倒入烧杯，再取4毫升普通鲜牛奶。逐渐将两者混合后产生了大量的沉淀物。

2.为了验证沉淀物是不是碳酸钙，需要向分离出来的沉淀物中分别加入盐酸和氢氧化钠。沉淀物并未与盐酸发生反应，却与氢氧化钠发生反应，沉淀物消失不见了。由此

牛奶和可乐同时喝会得结石病，假的！

证明，沉淀物并不是碳酸钙。

专家说法：

这些沉淀物是什么呢？牛奶中含有大量酪蛋白，而可乐的pH值在2.7左右，当向可乐中加入牛奶时，这个絮凝现象很可能是酪蛋白沉淀形成的，酪蛋白还有一个性质是遇碱溶解，加进氢氧化钠，沉淀完全消失，因此证明可乐和牛奶混合沉淀物为酪蛋白。酪蛋白是牛、羊和人奶中的主要蛋白质。可乐和牛奶混合形成的这种絮状物，主要就是酪蛋白变性以后沉淀下来的，这种酪蛋白进入身体后，在各种蛋

白酶、胰凝乳酶的作用下，变成身体能吸收的营养，不会形成胃结石。

专家将普通牛奶换成高钙牛奶实验发现，底部出现少量的白色沉淀遇到盐酸迅速溶解了，同时有气体放出。证明高钙牛奶和可乐混合在一起，除了会产生酪蛋白沉淀之外，确实产生了少量的碳酸钙。少量碳酸钙是可以被胃液中的盐酸分解的。到胃里，不会形成大块的石头，在胃的蠕动下，到了肠道就被吸收，如吸收不了，会通过大便排出体外，不会有形成结石的风险。

传言三

腿抽筋是因为缺钙，假的！

网上流传，腿抽筋是因为缺钙。微博调查中，有57.5%的人认为是由于缺钙。

实验准备：三位有腿抽筋症状的志愿者（分别为28岁、27岁、58岁）

实验过程：将三位志愿者带到解放军总医院检验科，进行了血清离子的检测。

化验发现，普通成年人含钙量正常范围是：2.1~2.8毫摩尔每升，三位志愿者身体的钙含量均属于正常范围，并不缺钙。

专家说法：腿抽筋，就是肌肉痉挛。缺钙只是众多的形成抽筋因素中的一条，并不是说缺钙就一定会导

致抽筋。造成腿抽筋，一是器质性的原因，比如心脏病瓣膜造成的供血不足；另一方面是外界寒冷刺激，运动过度造成局部乳酸堆积过多。

专家提醒，若经常出现抽筋，应尽早就医，以免耽误治疗。

据央视

涉嫌暴打男童 养母被刑拘

4月5日，南京市公安局发布“警方通报”，称涉嫌暴打男童的养母李某已于当日被刑事拘留。

4日，一组男童被虐打的照片在网上疯传。照片显示，一名男童背部、手臂、腿上布满了伤痕，像是被鞭子抽过，脚也高高肿起。网友还配文字说明，男童于6岁被收养，父母为南京某区人。虐待行为是被学校老师发现的。

5日午间，南京市公安局再次发布“警方通报”称，现已查明，3月31日17时许，男童施某因未完成其养母李某布置的课业作业，遭到50岁的李某用抓痒耙、跳绳抽打及脚踩，致使施某双手、双脚、背部大面积出现红肿痕迹。经法医初步鉴定，已构成轻伤。根据调查取证，警方已于4月5日1时许对涉嫌故意伤害的李某依法刑事拘留。

南京警方介绍，目前，经过警方协调，男童施某已被其亲生父母暂带回老家抚养。其他相关工作还在进一步调查中。

据新华社

贵州交通事故 21死亡3受伤

记者从贵州纳雍“4·04”交通事故现场指挥部获悉，经过12个小时的救援，现场处理工作已全部结束，此次事故最终造成21人死亡、3人受伤。

经初步调查，造成事故的直接原因为肇事驾驶人胡某驾驶超员营运中巴客运车违规驶入了只准小型客车进入的通村便道，在通过限宽水泥墩时，该车左后轮与水泥墩刮擦，因操作处理不当，导致车辆从道路左侧驶离路面坠入百米余深的河床上，造成重大伤亡事故。

据新华社

好牛奶是养出来的
宁波牛奶集团温馨提示

宁波市气象台
昨日16时发布

今天
阴天有时有雨
偏北风4级转4~5级
13℃~17℃

明天
阴有雨
偏北风4~5级
10℃~13℃

后天
阴有雨，傍晚转阴天
偏北风3~4级
8℃~11℃

福彩

双色球第2015038期
红色号：05 06 11 12 14 33
蓝色号：14
15选5第2015088期
基本号：01 08 09 13 14
3D第2015088期
开奖号码：9 5 5

动态

今晚8点起高速发放纸质通行凭证

今天是小长假最后一天，从晚上8点开始，我市各高速入口将恢复发放纸质通行凭证，而从明天0点开始，高速将恢复收费。高速业主单位相关人士提醒司机，浙江省内

的高速公路收费系统是联网的，如果临近免费通行结束的期限，还未到达目的地的，建议在就近高速口下，然后再上，这样可以最大限度享受到免费通行带来的优惠。

范洪 蔡颖 任丽丽

旅游

台湾环岛包船四晚五日游

飞扬特别推荐“台湾环岛（台中+花莲+台北）五日游航次”。特价内舱四人间2999元，特价海景四人间3399元，高级内舱双人间3899元，标准海景双人间4199元。发团日期：5月8日

报名热线：27666666；爱飞扬微信号：T4000365666；报名地址：海曙区大沙泥街88号富茂大厦裙楼8-9楼；爱飞扬旅游网：www.iflying.com；旅游许可证：L-ZJ-CJ00063。

体彩

●20选5第15088期：06 09 12 15 18；●排3排5第15088期：1 0 8 1 0；●体彩6+1第15038期：08 9 3 0 +7；●6场半15049期：3 3 1 3 3 3 3 3 0 0 1 3；●足彩4场15049期：1 0 3 + 1 3 + 2 1；●胜负彩15049期：3 3 3 0 3 3 1 3 0 1 0 3；(中奖号码以彩票中心公告为准)

机票

每周250分钟运动改善脂肪肝

结果显示，运动时间越长的组，内脏脂肪越少，特别是每周进行250分钟以上中高强度运动的组，肝脏中俗称“好胆固醇”的高密度脂蛋白胆固醇和抑制肝脏炎症的脂联素增加，肝脏内的铁蛋白和脂肪酸的过氧化物则减少。

研究人员表示，本项研究提醒人们，即使没变瘦也应持之以恒运动。这一发现将成为制订脂肪肝治疗指导方针的基本数据。

据新华社

每天一句宁波话

词条：

绒线衫

解释：

毛衣。

例句：

天热类，绒线衫好脱掉类。[天热了，毛衣可以脱掉了。]

钱元平 编录

任山蔚 配图



机票

明日部分宁波始发航班票价

目的地	离站时间	折扣价	目的地	离站时间	折扣价
香港	8:30	1400	潍坊	20:20	830
香港	14:30	商务舱	成都	13:05	候补
北京	7:45	1290	成都	16:30	1540
北京	8:30	1290	成都	18:40	头等舱
北京	9:50	1290	成都	19:35	920
北京	13:05	1290	成都	21:15	1080
北京	17:45	1290	成都	21:30	1080
北京	18:35	1290	重庆	10:20	1080
北京	20:20	1020	重庆	11:15	1090
石家庄	21:50	1310	重庆	11:20	1250
天津	21:30	870	重庆	14:05	1250
广州	7:45	830	昆明	7:50	1800
广州	11:15	1190	昆明	11:20	1800
广州	12:10	950	昆明	17:20	1800
广州	12:35	950	昆明	19:40	1260
广州	14:40	1190	丽江	13:00	1150
广州	17:05	950	贵阳	8:15	1390
广州	17:50	830	贵阳	12:40	1250
广州	18:50	710	兴义	13:00	1340
广州	21:45	710	南宁	14:25	1480
佛山	11:00	1170	长沙	8:15	590
深圳	9:45	1280	长沙	11:15	440
深圳	10:10	1280	长沙	11:20	440
深圳	14:35	候补	长沙	14:25	740
深圳	15:35	1280	长沙	19:35	370
深圳	20:10	1020	南昌	13:05	490
深圳	21:10	900	南昌	18:40	490
哈尔滨	12:15	1380	武汉	7:55	450
哈尔滨	20:05	1210	武汉	12:40	600
长春	11:00	1630	武汉	15:20	530
沈阳	7:40	头等舱	武汉	16:30	600
大连	9:25	690	宜昌	19:40	550
大连	11:30	750	郑州	8:10	760
大连	13:40	810	郑州	13:00	1080
大连	16:25	920	西安	7:55	970
大连	16:45	690	西安	13:35	1380
青岛	7:40	630	兰州	15:20	1210
青岛	10:00	790	海口	10:15	620
青岛	16:35	790	海口	13:10	700
青岛	20:40	790	海口	16:35	700
青岛	22:40	790	三亚	14:00	1130

注：1、以上价格信息于昨日17点采集，均不含税，仅供参考；2、24小时售票热线：88886666、88887777、13336668686，市区内免费送票。