



新房装修后，许多家庭会购买竹炭，祛除橱柜散发的甲醛；顶着“健康、时尚的弱碱性水”的光环，苏打水成为时下的流行饮品……  
不过，由北京市科协、北京科技记者编辑协会、上海科技传播协会等昨天联合发布的2015年4月“科学”流言榜，提醒你鉴别所谓的科学“秘方”。

# 4月“科学”流言榜 提醒您看清“秘方”

流言1

## 竹炭能够去除甲醛？

**流言：**现在市面上各种所谓净化空气的绿色环保用品，都号称是吸附甲醛的高手，最为人们熟悉的就竹炭。  
**真相：**北京权威检测机构检测发现，竹炭去除甲醛的效果并不理想。根据测量结果，竹炭对甲醛的确具有一定的吸附能力，在5%左右，但是实验人员称，这并不能说明活性炭对甲醛的吸附率就是5%。因为按照《中华人民共和国国家标准——公共场所空气中甲醛测定方法》的说明，这5%的数值也有可能是由于实验方法本身的误差所导致的。这一误差有可能来源于实验过程中对空气采样时设备的稳定性、样本的反应时间等因素的影响。



流言2

## 口香糖吞进肚子会粘住肠胃？

**流言：**从小我们就常听大人说，千万别把口香糖吞进肚子里，否则它会把肠子粘住，危及健康和生命。  
**真相：**最近英国专家研究表明，口香糖的确很难被消化，但它仍然没能力逃过正常人的消化系统，最多3天左右就会被消化掉，最终被排出体外，所以不会把肠子粘住。但为了避免意外，最好不要给小孩吃口香糖，以免误吞入气管。



流言3

## 苏打水会改变酸性体质？

**流言：**网络上不少人说，苏打水呈弱碱性，可以改变酸性体质，但有人说，长期饮用苏打水会引起碱中毒。  
**真相：**中国科协基础营养学首席科学传播专家、浙江大学食品科学与营养系教授李铎解释，健康人饮水后，水经胃进入肠道，继而大部分在肠道中被吸收。整个过程包括阴阳离子的置换、转运和pH值的调节、代谢物的排泄以及营养素的吸收等。肾脏和肠道本身会对酸碱进行调节，以维持体内酸碱平衡。“胃肠道通过其自身的调节功能，会很快将进入体内的弱碱性苏打水的pH值调节至机体内部环境的pH值。”李铎强调，不管饮用苏打水，还是普通的矿泉水、凉开水等，都不会改变人体pH值，更别说改变酸性体质了。



流言4

## 袋装奶加热致人慢性铝中毒？

**流言：**网上流传袋装奶经过加热后饮用，不仅会导致牛奶营养流失，还会使外包装中的重金属铝析出致人中毒。  
**真相：**北京化工大学理学院副院长万平玉解释，牛奶的外包装内侧有一层铝箔。虽然只有很薄的一层聚乙烯膜，但是聚乙烯膜的熔点一般在120℃以上，远高于水的最高温度，所以不可能在水煮过程中出现破损和融化，铝箔也不可能析出重金属铝。为防止塑料膜受热时可能发生裂解、氧化、降解等风险，聚乙烯在制作成膜时一般会加入抗氧化剂、热稳定剂等助剂。只要是质量合格的包装袋，一般都不会有铝超标问题。



流言6

## 煎鸡蛋不能经常吃？

**流言：**鸡蛋经过煎炸后，糖化蛋白含量会上升到原来的30多倍，大量糖化蛋白一旦进入体内，糖分就会与蛋白质结合产生糖基化终产物，使皮肤产生皱纹，尤其会对动脉硬化、糖尿病等多种疾病的发生、发展产生影响。  
**真相：**所谓煎蛋中产生的糖化蛋白进入人体后会与人体蛋白质结合产生糖基化终产物的说法并不靠谱。人体内晚期糖基化终产物(AGEs)的生成是在机体细胞水平上由还原糖和蛋白质之间发生的缓慢生化反应，而食物加工中产生的糖化蛋白经过消化早已降解，不存在直接被吸收的问题。所以“不宜常吃煎鸡蛋”的说法有误，关键问题解答得不够科学。



流言5

## 不锈钢杯子泡茶会损害健康？

**流言：**近日有节目报道称，泡茶会腐蚀不锈钢杯子，溶出铬危害人体健康。多家网络媒体转载了该节目内容，并冠以“千万别用不锈钢杯子泡茶！有毒！”的惊人标题。  
**真相：**茶水只有非常微弱的酸性，对不锈钢的腐蚀作用也要小得多。在正常使用的情况下，符合国家标准的不锈钢食具中铬的析出量极少，并不需要担心它影响人体健康。



流言8

## 和隐翅虫接触将百分百致命？

**流言：**“隐翅虫拍不得，拍死它，你就死定了。”“全球发出警示！隐翅虫，在你身上时绝对不要打，它身上有毒液，接触到皮肤，就死定了！”清明假期前后，这样的微信开始在朋友圈像病毒一样传播。  
**真相：**隐翅虫的毒性不大，就算中毒也不会造成太大伤害。如果隐翅虫在人体表面爬过后产生划痕，在开始的几小时会产生条状灼烧状的痕迹，不会出现微博、微信照片上那么大的水泡。拍打确实会让隐翅虫毒液沾染更多的皮肤，但也不会“死定了”。



据《新民晚报》

## 温度超过100℃味精就会致癌？

**流言：**朋友圈流传的一篇题为《这五样菜千万不能放味精，除非你想毒死谁！》的文章称“温度只要超过100℃，味精就会发生变性。不但会失去鲜味，还会形成有毒的焦谷氨酸钠。”  
**真相：**味精的主要成分是谷氨酸钠，加热后极易脱水变为焦谷氨酸钠。味精溶解最佳温度是70℃~90℃；在150℃时，它会脱水，产生结晶；超过200℃，谷氨酸钠会发生分子内脱水，变为焦谷氨酸钠。由于焦谷氨酸钠没有鲜味，“谷氨酸钠转化为焦谷氨酸钠会降低鲜味”是正确的，但焦谷氨酸钠致癌尚无科学证明。焦谷氨酸钠是白色结晶性粉末，极易溶于水，使用时基本无毒，对人体无害。

流言7

