

我们身边的食品谣言： 吃鸡鸭染禽流感？猪血木耳防雾霾？



“同时吃螃蟹加柿子会中毒”、“猪血、木耳可以清肺防雾霾”……这些不断风行朋友圈的生活传言，有的还说得有理有据。

为了探寻这些传言的真相，记者梳理出近来不断“刷屏”的食品谣言，并邀请相关领域专家对这些谣言一一破解，希望广大消费者能安心消费，健康饮食远离风险。

■相克

海鲜+维C=毒药？

【传言内容】去年10月份，多个网络论坛都推送一则消息说“盐城一对姐妹吃螃蟹加柿子身亡”。

不少人认为，不止螃蟹加柿子，螃蟹和含有维生素C的食品一起吃都会有中毒风险。类似地，虾加维C一起吃赛砒霜。

【鉴定结果】螃蟹里的砷不是超标几百倍，就不可能中毒。一次吃几公斤被污染螃蟹和5斤西红柿才可能中毒。

【鉴定者】范志红(中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授)、朱毅(中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授)

辟谣

一次摄入5斤以上西红柿才可能中毒

范志红表示，传言螃蟹不能和含VC食品一起吃，归根到底是担心水产品的砷污染问题。需要注意的是，螃蟹容易引起过敏和食物不耐受。但这并不意味着每个人吃螃蟹时必须禁食含VC的蔬菜和水果。

朱毅表示，在实验室里，维生素C有可能使五价砷转变为毒性很强的三价砷，但在饮食上不容易。如果一定要说会中毒，那么首先要吃几公斤被严重砷污染螃蟹；之后，维生素C要一次性服用500毫克以上，也就是一次性摄入5斤以上西红柿才有中毒的可能性，“一般人能吃这么多吗？”

■防霾

猪血和木耳清肺防雾霾？

【传言内容】猪血在体内有吸收“垃圾”的作用。猪血的血浆蛋白经人的胃酸和消化酶分解后，会产生一种可解毒、润肠的物质。这种物质能与侵入人体的粉尘、有害金属微粒产生生化反应，变成一种不易被人体吸收的废物，然后从消化道排出体外。同样，木耳也具有清肺效果。

【鉴定结果】“清肺”，主要指的是减少空气中粉尘对呼吸系统造成的损害。木耳、猪血等食品进入消化道，在肠道中通过膳食纤维吸附一些有害物质，但阻拦不了雾霾颗粒物对肺的损害。

【鉴定者】朱毅

辟谣

别指望食物和雾霾能短兵相接

朱毅表示，从理论上说，这些食物肯定是清不了肺的，应理解为一个广义概念，表示有益于呼吸相关部位的健康，不过猪血、鸭血、木耳的清肺功能，只限

于民间的口头相传，中医典籍里没有看到，雪梨、银耳、木耳、百合、蜂蜜也只是吃起来爽口而已。

猪血、鸡血和鸭血，在食品安全有保障的前提下，有补铁效果，其丰富的血色素铁，以卟啉铁的形式直接被肠黏膜上皮细胞吸收，吸收利用率高。有研究表明，动物血可在人体肠道内减少一些有毒物质的吸收，并加快肠道内有毒物质排出体外的速率。

雾霾中PM2.5能长驱直入并沉积在肺部的细支气管，可惜目前还没有科学证据表明各路食材在消化吸收进入血液后，还能抵达PM2.5的集聚地，来清除PM2.5，没法指望食物和雾霾短兵相接。

■禽流感

吃鸡鸭会感染禽流感？

【传言内容】今年春节前后，一条“江西省瑞昌市高丰镇郝爱军，在乌石街饭店吃大盘鸡感染H7N9禽流感死亡”的消息在江西瑞昌市民的微信上风传。

除了大盘鸡外，“吃泡椒凤爪感染H7N9禽流感死亡”、“禽流感会在人与人之间传播”等谣言也在网络流传。

【鉴定结果】吃煮熟的食物不会感染H7N9病毒。

【鉴定者】国家卫计委卫生应急办公室

辟谣

吃煮熟食物不会感染H7N9病毒

根据国家卫计委卫生应急办公室回应，导致人感染H7N9病毒最重要的危险因素是直接或间接暴露于受感染活禽或带毒禽类污染的环境中。尚无证据显示H7N9病毒能通过经妥善处理后的禽类或禽蛋类传播给人类。此外，吃煮熟食物也不会感染H7N9病毒。

此外，网络上所谓的“禽流感能在人与人之间传播”的传言也不属实。根据国家卫计委网站公布的信息，直接或间接暴露于受感染活禽或带毒禽类污染的环境是导致人感染禽流感的最危险因素。禽流感病毒主要经呼吸道传播，密切接触感染禽类及其分泌物、排泄物等也是禽流感的主要传播途径。据国家卫计委监测信息显示，目前尚无证据表明H7N9病毒能持续地“人传人”。

■美容

吃猪蹄猪皮可以美容？

【传言内容】“来，吃点猪蹄，美容啊！”这些年来，猪蹄可以美容的说法已经让不少人深信不疑。传言称，吃哪补哪，猪蹄、猪皮含胶原蛋白，吃了可以让皮肤更好。

【鉴定结果】从补充蛋白质而言，胶原蛋白并不是优质蛋白，不如喝杯牛奶吃个鸡蛋。只要自己健康状况良好，吃好睡好心情好，皮肤自然会有弹性、有光泽。

【鉴定者】朱毅

辟谣

胶原蛋白并不是优质蛋白

胶原蛋白通俗说就是驴皮、猪蹄的主要成分，往深里说，按照结构来分，可分为I型胶原为异质胶原，有两种α链，而II型胶原为同质胶原，只有一种α链。人体或动物体内含有I型、II型等16种型号的胶原蛋白。分子结构上的区别为，I型胶原蛋白含有2条α链和1条α链，II型含有3条相同的α链。两者有一定区别。

在我国，胶原蛋白在保健食品里经过批准的功能主要有两项——增加骨密度和改善皮肤水分。这两项功能都有适宜人群，如：前者为中老年人。号称有其他功能，那就是违规了。

目前中国只有26个厂家的32个胶原蛋白品种获“卫食健字”批号，市场上绝大多数胶原蛋白保健品都是食品当保健品，保健品当药品，虚假广告满天飞。

目前没有足够的科学研究证据支持，口服胶原蛋白保健品在营养价值上比普通食品优越，单纯从补充蛋白质而言，胶原蛋白因为不是优质蛋白，不如喝杯牛奶吃个鸡蛋。

■癌症

吃蕨菜蕨根粉会致癌？

【传言内容】早在2008年，就有传言说，蕨根粉会致癌。传言称，餐馆里的蕨菜和蕨根粉，会导致胃癌。

【鉴定结果】蕨菜中的致癌物质含量很低，且加工过程中一般会经反复洗泡、加碱高温处理，不会有太大致癌风险。

【鉴定者】范志红

辟谣

偶尔食用不会产生太大风险

看到原料致癌的说法，不必过于紧张。除抽烟会增加肺癌、喉癌、口腔癌等风险外，食物原料的致癌风险是在于长期、大量消费某些食物。人体有自我调节作用，偶尔食用不会产生太大风险。

蕨菜的致癌传言，其实麻烦的来源来自蕨这种食物本身。它含有一种致癌物(原蕨苷)，国外研究发现这种物质确实有致癌效应，经常吃蕨菜的幼嫩部分致癌风险会更高些。但蕨根里的致癌物质是水溶性的。也就是说，多洗几次，就能把大部分致癌物质洗掉。加工时，人们为去除它的苦味，会反复洗泡，加碱处理、腌制处理等，最后还要高温灭菌，这些加工会明显减少致癌物含量。

蕨根粉中的致癌含量本来就低，如果只是偶尔吃一次，那么实际暴露量很小，基本不用考虑致癌问题。

■鸡蛋

白皮鸡蛋更有营养？

【传言内容】鸡蛋的营养成分与蛋壳颜色有关系，白皮鸡蛋更有营养。选购鸡蛋

时，最好选白皮鸡蛋。

【鉴定结果】鸡蛋营养与蛋壳没关系。

【鉴定者】朱毅

辟谣

蛋的营养取决于蛋壳形成前

蛋壳的颜色实际上在鸡蛋形成的最后一道工序，在母鸡生殖道里面，子宫上皮分泌色素，均匀涂抹在白色的蛋壳上，有卵子提供出来的色素，和某种鸡下的、鸡是怎么养的、鸡吃的是什么、鸡心情状态都息息相关，但是和鸡蛋的营养之间没有什么关系，蛋的营养已经在它的蛋壳形成之前决定了。

相关检测结果显示，红皮鸡蛋和白皮鸡蛋都为12%左右；热量方面，红皮鸡蛋比白皮鸡蛋高一点，其中红皮鸡蛋脂肪含量更高。

■酵素

水果酵素能排毒养颜？

【传言内容】据网上流行的说法，水果酵素是一种用新鲜水果加糖后经密封发酵的产物；据称，“酵素”这个词是从日本引进，风靡于台湾，再“转口”到大陆，用中文规范表达称作“酶”。据传言，酵素中含有脂肪分解酶，可分解人体的脂肪，能让人减轻体重、保持体型。而且，酵素还能净化血液、改善体质、抗炎、预防脱发……

【鉴定结果】酵素也是蛋白质，吃进胃里就失去了活性。自制酵素操作不规范，有致病风险。

【鉴定者】宋全厚(中国食品发酵工业研究院副院长、国家食品质量监督检验中心主任)、范志红

辟谣

自制酵素发酵中易混入致病菌

宋全厚介绍，根据相关国家标准，只要是在允许范围内生产的水果酵素产品，就没有太大安全风险。但自制过程不比工业制作，无法进行严格的杀菌，有可能在自制发酵过程中混入了原料或空气中的致病菌，会导致腹泻等风险。

水果酵素是否真的可以包治百病？范志红表示，“酵素”是从日语里翻译过来的，并不是一个确切的表述。目前发现的酶除极少数是核酸以外，绝大多数属于蛋白质。蛋白质在加热及酸碱度改变的情况下会发生变性，因此，即使生吃含酶的食物，在胃酸作用下，这些蛋白质也会失去活性。

■转基因

土豆切开不变黑是转基因？

【传言内容】网上曾一度流传消息称，中国的土豆切开不变黑，是转基因土豆！而美国的土豆切开了会变黑。

【鉴定结果】土豆削皮不变黑，这并不是转基因土豆的特征。中国并无生产转基因土豆。

【鉴定者】黄大昉(中国农业科学院生物技术研究所研究员)

辟谣

不变黑并非转基因土豆特征

土豆的变黑，源于它含有的多酚类物质在氧气中被多酚氧化酶氧化从而产生褐变。

黄大昉介绍，土豆削皮不变黑，并非转基因土豆的特征，而且中国并不生产转基因土豆。一项科学研究表示，不易褐变的土豆品种早在1995年就通过传统育种培育出了。世界范围内获得过批准投入市场的两种转基因土豆都不是为了防止褐变，而且它们如今的种植面积也都接近零。

对于转基因技术，黄大昉说，发展转基因技术最早的是美国，第一个转基因食品从1996年就开始吃了，现在全世界有28个国家在种植转基因作物，50多个国家在进口转基因作物产品，加工食品、饲料，包括我国国内绝大部分人也都吃过转基因食品，比如转基因大豆最后榨成豆油，这就是转基因食品。转基因食品没有传言的那么可怕。(据新京报)