

吃木瓜能避孕? 吃剩菜致癌? 每天一万步能减肥? ……这些和我们的生活密切相关的流言,你信吗?

昨天,由北京市科学技术协会、北京地区网站联合辟谣平台、北京科技记者编辑协会发布的9月科学流言榜,帮你揭开流言真相。

扬州一家三口吃剩菜致癌? 9月科学流言榜澄清真相

流言
1

吃菠菜豆腐汤引起肾结石?

来源:菠菜富含草酸,而豆腐富含钙,草酸与钙容易结合成沉淀为草酸钙,在人体的肾里形成结石。有网友问:“经常吃菠菜豆腐汤容易引起肾结石吗?”

真相:每100克菠菜中的草酸含量为606毫克,这个含量是非常高的。草酸本身是可以溶解在我们的消化液以及血液之中的,但是它容易与一些矿物质元素比如钙结合,形成难溶的草酸盐。

菠菜豆腐汤还是能吃的。焯一下菠菜可以减少菠菜中50%的草酸含量,这是一种十分有效的方法。

流言
2

女人吃木瓜能避孕?

来源:有读者问:“女人吃木瓜真的可以避孕吗?”

真相:从逻辑上来说,避孕必须满足以下四项条件中的至少一项:杀灭卵子、杀灭精子、阻止卵子与精子见面、阻止受精卵在子宫着床。木瓜的营养成分中,值得注意的是叶酸。女人在怀孕前要吃一段时间的叶酸(主要是为了防止胎儿的神经系统畸形),所以,叶酸这种好东西怎么会杀死卵子呢?(当然也不能阻止卵子与精子见面。)

流言
3

用双面胶能从ATM机中粘出钞票?

来源:“把每张钞票正反面都贴上双面胶,然后一张张存进ATM机里,存好后再把钱取出来,你会神奇地发现有时取一百吐出来两百甚至三百!”这是最近在网上传的一个传言。

真相:如果钞票贴了双面胶,对于能甄别图像的先进的ATM机来说,这些钞票存的时候会被ATM机拒收。需要提醒的是,根据交易流水记录与钞票的冠字号码,警察很容易找到你,这有金融犯罪的重大嫌疑,可能要坐牢哦!

流言
4

兰花放卧室会让人失眠?

来源:有些兰花会释放出对甲基苯酚等有毒香气。有读者问:“兰花放卧室里真的会让人失眠吗?”

真相:兰花释放的有机气体可能会引起人体神经系统官能紊乱,导致失眠。建议把兰花种在阳台,而不要把兰花放在卧室。因为人在卧室里睡觉的时间每天长达8小时左右,长时间吸入兰花香味存在健康风险。

流言
5

每天一万步能减肥?

来源:在微信朋友圈里,“晒运动”成为潮流。有人说走一万步就能减肥,这是真的吗?

真相:国家国民体质监测中心研究员江崇民表示,每天一万步的目标对于提醒自己进行日常的体育活动是有价值的,但是不宜过分强调。如果只追求步数,不看运动强度,意义并不大。

“每天一万步”的减肥效果有多大呢?江崇民表示,减体重,要看减的是哪一部分。肌肉长了,脂肪减了,体重其实是没有变化的。因而,减重并不是减肥的目标,而是要改变身体的成分。有的人跑完马拉松一称体重,发现体重减了2斤,这其实减的是水分。



一家三口吃剩菜致癌?

来源:最近一条新闻很热:扬州56岁的戴师傅去年被查出胃癌,他80岁的老母亲和57岁的妻子今年相继被查出肠癌和胃癌。医生判断,这与全家人长期吃剩菜剩饭以及霉变食物有关。

真相:北京大学肿瘤医院消化道肿瘤专家张晓东认为,得胃癌、肠癌与吃剩菜剩饭没有直接关系。70岁之后患癌是“正常”的,也就是说人在衰老后必然会得威胁生命的疾病,这是自然规律。这则报道中所提到的80岁老人罹患癌症,与吃剩菜剩饭关系不大;至于50多岁的夫妻俩患上癌症,是多因素共同作用的结果,起决定作用的不是剩菜剩饭,而是基因缺陷配合上其他多种因素。如果一个人属于罹患肿瘤的高风险人群,也就是基因有缺陷,那么就更要避免诱发癌症的各种高危因素。张晓东说,少熬夜、别抽烟喝酒、别胡吃海喝、多锻炼……如果坚持良好的生活方式,即使你是高风险人群,也能推迟癌症的发生。

流言
6



2017年消灭近视眼?

来源:近日,一篇题为《2017年,世界上将不存在近视眼》的文章称,加拿大一公司花费8年时间,成功研发出一款名为“Ocumatic”的仿生镜片。该产品只需在门诊注射入眼球,连麻醉药都不用打,约10秒后就能永久矫正近视,将视力提高至1.0以上。

真相:记者日前向北京大学人民医院眼科副主任医师王凯求证。王凯认为,网站上写得非常笼统,不像是官方发布。一般手术矫正视力到1.0就算是正常视力,但文中所说矫正视力可以达1.0以上,这不太可能。许多因素会影响视觉治疗,文中提到的新技术不可能有那么大的突破。

流言
7



儿童定位手表辐射是手机千倍?

来源:随着儿童定位手表的“走红”,网上流传的“辐射是手机千倍”的言论也引起家长的恐慌。

真相:清华大学工程物理系电磁兼容实验室工程师辛理科告诉记者,儿童定位手表通过无线传输发送位置到家长的手机,自然会有辐射。不过,儿童定位手表、手机、电脑等电子设备产生的辐射在频率上属于微波,属于对人体无害的非电离辐射。目前并无任何科学证据证明对健康有影响。而前不久,现代快报记者也进行了实测,发现儿童定位手表的辐射是手机百倍,但在安全范围内。

流言
8



黑枸杞补充花青素?

来源:不少商家标榜黑枸杞的保健功能是因其中花青素含量超高,被誉为“软黄金”。

真相:在一些动物实验中,花青素的确能够改善血脂代谢,增强生物体的抗氧化酶活性,具有降血脂和抗氧化作用。针对老鼠等实验动物,花青素对人工诱导产生的肿瘤也显示了一定的抗性。但它是否对人体有效,则缺乏相应证据。还有学者认为花青素虽然有很强的抗氧化性,但一旦吃到人体内,就很难保持它的作用。

流言
9

