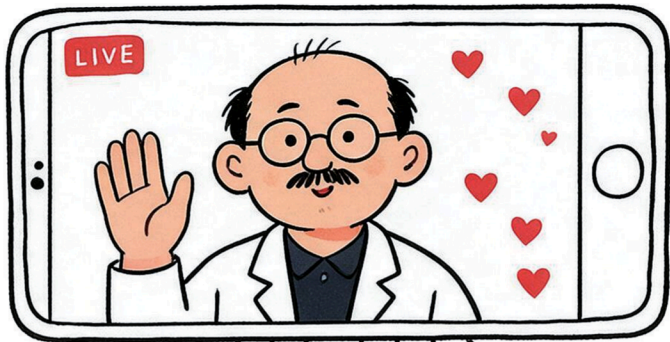


金秋时节,大批新鲜苹果陆续上市。“早上金苹果,中午银苹果,晚上毒苹果”这样流传甚广的话其实并无科学依据。

同样,“蜂蜜一旦结晶就不能吃”“冷冻馒头含黄曲霉毒素”“味精加热后有毒”等说法也在社交平台反复流传。事实上,不是这些食品有毒,而是这种伪科普有毒。



AI制图。

“早上金苹果,中午银苹果,晚上毒苹果”

“冷冻馒头含黄曲霉毒素”

“生姜吃多了会导致肝癌”

“花生是癌症催化剂”

不是这些食品有毒,而是伪科普有毒



“早上金苹果,中午银苹果,晚上毒苹果”

这句话流传甚广,其实并无科学依据。从营养价值看,不管早上、中午还是晚上吃,苹果的营养都不会改变,只要没有肠胃不适,早中晚都能吃;如果非要挑个时间,餐前半小时较为合适。

人民网健康版曾援引专家观点指出,不同品种苹果外观差异虽大,但主要是糖分、有机酸含量有别,营养几乎相同,消费者大可按口感和喜好挑选,吃水果的时间也不必过于纠结,关键是长期坚持适量摄入。



“蜂蜜一旦结晶就不能吃”

不少人看到蜂蜜瓶底析出白色结晶,就以为蜂蜜变质甚至有毒,整瓶倒掉。这其实是误解。早在多年前发布的流言榜中,“蜂蜜结晶不能吃”就被列为常见误解。

蜂蜜是高糖溶液,主要成分为葡萄糖和果糖,二者占蜂蜜的65%到80%,糖的含量远高于水分。在较低温下放置一段时间后,葡萄糖便会凝结成固体。当葡萄糖多于果糖时,结晶快而颗粒偏细;果糖多于葡萄糖时,结晶慢。这是天然蜂蜜最常见的物理变化,不是变质,更不会产生毒素,营养和口感都不受影响,可放心食用。中国互联网联合辟谣平台已明确澄清:蜂蜜结晶是正常物理现象,可放心食用。



“冷冻馒头含黄曲霉毒素”

“馒头冷冻超过两天就会长黄曲霉毒素”“冷冻馒头不能吃”等说法,曾被中国互联网联合辟谣平台列入月度辟谣榜。2024年11月辟谣榜就专门点名,这一说法一度让不少家庭把冰箱里的主食整袋丢弃。专家指出,黄曲霉毒素的生成需要温暖潮湿等特定条件,家用冰箱冷冻室长期处于低温状态,霉菌难以繁殖,产生黄曲霉毒素的概率极低。这一说法之所以流传,是把霉变粮油中的黄曲霉毒素与家庭冷冻馒头混为一谈。

冷冻馒头只要加热透,即可正常食用,不必谈“冻”色变。需要提醒的是,冷冻食物也要注意密封、生熟分开,并在合理期限内吃完;如果发现冷藏食品已有霉斑、异味,就不应再食用。类似“又白又软的馒头加了明矾”“酸菜腌好就吃亚硝酸盐高”等说法,也已被权威机构澄清。



“味精加热后有毒”

“味精加热后会致癌”“味精是化工产品”等说法流传多年。中国互联网联合辟谣平台澄清:味精高温分解产生的焦谷氨酸钠,无毒且不致癌。事实上,味精是以碳水化合物为原料,经微生物发酵制成,主要成分是谷氨酸钠,目前没有证据表明味精对人体健康有害,并非所谓“化工合成品”。中国农业大学食品学院教授范志红也表示:“很多人都认为味精是化学合成的,其实这个说法是不对的。味精当年就是从食品里提取出来的,最初就是日本一位教授从海带中提取的。”日常炒菜正常使用味精调味,完全可以放心。



“生姜吃多了会导致肝癌”

网上传言说,生姜含有黄樟素,吃多了会导致肝癌——这种说法夸大了风险。

黄樟素虽然被国际癌症研究机构列为2B类致癌物,该结论基于动物实验中的高剂量暴露,其剂量远超人类日常饮食中的摄入量。事实上,生姜作为传统调味品,日常烹饪用量通常只有几克,且经过加热后部分成分会分解转化。

目前也没有任何流行病学研究证明正常食用生姜与肝癌之间存在因果关联。

肝癌的主要风险因素是乙肝病毒感染、黄曲霉毒素污染、长期酗酒和代谢性脂肪肝。将生姜误传为致癌物,是对风险剂量概念的误解和对真正危险因素的忽视。正常食用生姜作为调味品安全无害,无需恐慌。



“蚕豆含有毒物质,敏感人群闻了会中毒”

这种说法不符合实际情况。蚕豆病是葡萄糖-6-磷酸脱氢酶(G6PD)缺乏症的俗称,这是一种遗传性酶缺陷疾病。患者体内缺乏保护红细胞免受氧化损伤的G6PD酶,食用蚕豆后其中的氧化性物质会导致红细胞破裂,引发急性溶血性贫血。因此患者需要终身避免摄入蚕豆及蚕豆制品,除此之外正常生活不受太大影响。

但对没有此病的普通人来说,适量食用蚕豆是安全的。所谓“闻到蚕豆味就会发病”没有科学依据,蚕豆中的氧化物质并非挥发物,就算是患者也无法通过吸入致病。



“生肉买回来,要用水龙头冲干净才卫生”

这是一种常见误区。水龙头冲洗生肉,不仅冲不走细菌,反而会让问题更糟。

生肉表面可能携带沙门氏菌、大肠杆菌等致病菌,水流冲洗时飞溅的水滴,会携带细菌扩散到水槽、砧板、台面,甚至旁边的蔬菜水果上,造成交叉污染。美国农业部、英国食品安全局等多国食品安全机构都明确反对这种做法。

生肉的组织结构紧密,简单冲洗无法去除内部细菌,杀灭细菌最有效的方法,是充分加热煮熟。正确的做法是将生肉放在专用容器中浸泡清洗,避免水花四溅,处理完后及时烹饪做熟,并立即清洗容器和双手。冷冻肉可直接烹饪或在冰箱中缓慢解冻,不必非得冲洗。



“花生是癌症催化剂”

这是谣言。对于健康人群而言,适量食用花生并不致癌,还有益健康。

“花生促进癌症转移”的说法主要源于一项针对癌症患者的研究,但这项研究做的是体外细胞实验和小鼠动物实验,而且得出结论使用的剂量很大(一次性摄入花生约250克)。且这项研究同时指出,低剂量摄入(约25-35克)花生对肿瘤的转移无影响。

所以,只要正常吃花生,并不担心会对癌症有何影响。

花生是一种坚果,坚果类食物富含不饱和脂肪酸,适量食用有益健康。《中国居民膳食指南(2022)》推荐普通成人平均每天吃10克坚果,约等于一把瓜子仁、一小把花生仁或两三个核桃仁。

(新华社、光明网、人民日报、新京报)

公告 湖南中科腾飞化工有限公司,统一社会信用代码:91430281MACPF5234B,危险化学品经营许可证编号:(湘)株醴应危许证字[2023]00016号。其《危险化学品经营许可证》已依法注销。自本公告发布之日起,该企业不再具备危险化学品经营资质,不再从事危险化学品经营活动。望各合作单位知悉。特此公告。
湖南中科腾飞化工有限公司 2026年9月10日