

自热米饭里的大米是假大米? 吃到了会发光的虾肉是核污水导致的?

2月科学流言榜来了→



>>> 年轻时近视,老了就能“抵消”老花眼?

流言内容:近视虽然难受,但熬到老就有好处,因为近视的人,老了看东西会变清楚,更不容易老花。

真相解读:这种说法非常不严谨。近视和老花眼是两种常见的视力问题,分别影响远视和近视能力。近视使远处物体看起来模糊,而老花眼影响近距离看清物体的能力。随着年龄增长,原本近视的人可能在未佩戴眼镜时,能较舒适地阅读远处物体,因为近视在一定程度上降低了老花的影响,但这并不意味着两

者可以完全抵消。

大多数人随着视力变化仍然需要调整眼镜度数。在近视和老花眼同时存在时,可能需要双焦点或多焦点眼镜来清晰看见不同距离的物体。年轻时的近视能在一定程度上缓解老年时的老花影响,这种说法其实简化了视力问题的复杂性。重要的是定期进行眼部检查,并根据眼科医生的建议采取合适的视力矫正措施。

来源:科学辟谣

>>> 吃饭的时候被鱼刺卡住,吃一口馒头或米饭压下去就好了?



流言内容:馒头或米饭这样松软的主食,能粘住并拔出鱼刺。

真相解读:不要这么做。鱼刺扎在消

化道内壁上,不借助专业设备的话,我们是很难知道是多深的鱼刺,具体扎到了什么位置,扎了多深,方向朝哪边等重要信息的。这种情况下,贸然靠吃一大口主食强行把刺带走,运气好可能确实能达到目的,但如果刺比较硬、扎得深且方向不对的话,可能导致刺扎得更深甚至穿出消化道伤及其他内脏。出现鱼刺卡喉,应当及时去医院求助医生,不宜自己处理。此外,咱们逢年过节吃鱼的时候,也要注意一点,尤其是给幼儿吃鱼的时候,一定要好好帮他们挑出鱼刺,或者干脆选择刺少的品种。

来源:科学辟谣

>>> 吃到了会发光的虾肉,这是核污水导致的?

流言内容:有放射性的物质会发出荧光,有人吃到的虾会发出荧光,一定是核污染。

真相解读:不一定,没有证据表明寿司的虾肉发光是由核污水引起的。虾发光可能是因为含有荧光蛋白、荧光素酶、海洋发光细菌导致。首先食用虾不是自身发光的磷虾品种,对食用虾研究也未发现含有荧光蛋白,其次荧光素-萤光素酶导致的发光酶促反应主要集中在虾的外部,也不符合描述。而虾类进食、或被捕捞、加工的过程中均可能接触海洋中的发光细菌,这类细菌存活繁殖,会导致虾出现荧光。从温度层面分析,细菌荧光素酶反应最佳



温度为18℃,超过25℃失活。寿司是冷加工,温度刚好符合这个区间,因此可以推断,大概率是发光细菌导致的。我们仅从海洋生物自然发光的角度,分析了鲜虾发光的原因。

来源:科学辟谣

>>> 自热米饭里的大米是假大米?

流言内容:自热米饭里面的米饭不是真大米,这种“假大米”吃了对身体有害。

真相解读:自热米饭等米饭产品与家中自煮的米饭,主要区别在于对米的加工方式不同。市场上的自热米饭主要分为三种类型。第一种是通过碾碎大米,加入淀粉后,再经挤压熟化重组成米饭粒的重组大米,淀粉糊化速度快,便于快速烹饪。第二种是煮熟后再干燥的大米,淀粉糊化后

的结构更稳定,能快速煮熟,与方便面的加工原理相似。第三种无菌米饭,实际上就是经过煮熟、杀菌并密封保存的米饭,方便随时加热食用。自热米饭用的主要原料依然是大米,主要给我们提供碳水化合物,也就是淀粉,还可以添加营养素进行营养强化。从营养安全的角度来说,自热米饭和我们在家吃的大米饭是没有太大的差异。

>>> 血液肿瘤标志物正常说明没有患上大肠癌?



流言内容:有人在体检中看到血液中的肿瘤标志物CEA和CA199都不高,所以就认为没必要进行结肠镜检查,因为没有患上大肠癌的可能。

真相解读:肿瘤标志物是人体内一种异于正常人群的,可科学检测的标志物,主要与肿瘤相关。在大肠癌中主要的肿瘤标志物有CEA和CA199两种。需要警惕的是,尽管大肠癌患者CEA和CA199增高的比例达40%~60%,可以发挥临床辅助诊断和监测肿瘤的治疗效

果的作用。但仍有一半左右的患者肿瘤标志物并不会升高。因此,要达到大肠癌早期诊断的目的,还需要进行结肠镜检查。结肠镜既可进行息肉或早期微小癌灶切除,又可对可疑病灶进行活检,是目前提高大肠癌早期诊断率最有效的手段。所以,不能仅凭血液检查中的肿瘤标志物指标判断是否有患上大肠癌的风险,只要出现不适,有相关家族病史,都要积极检查,早发现早治疗。

来源:人民日报健康客户端

>>> 催眠能够让人对催眠师言听计从?

流言内容:催眠可以让一个人失去自我,催眠师让他做什么都会去做。

真相解读:这种看法是错误的,催眠是一种心理治疗技术,通过语言暗示和想象引导,帮助人们集中注意力,从而更容易接受建议或改变思维和行为模式以改善心理健康。在真实的催眠过程中,被催眠者不会完全失去意识,也不会变得无法抗拒催眠师的指示。总之,催眠并非一种超自然的力量,也不能使人对催眠师言听计从。它是一种科学的心理治疗方法,需要双方的合作和信任,而不是单方面的控制。需要指出的是,催眠技术并没有受到学术界的广泛认同,仍然有相当一部分的研究认为催眠并没有在心理治疗中起到显著的作用,或起到的效果较为微小,催眠疗法在我国也比较小众。



因此,碰到打着催眠旗号作为卖点的个人或机构,请务必擦亮眼睛仔细甄别。

来源:科学辟谣

来源:科学辟谣