

长期喝茶会导致缺钙?

关于茶的6大流言,你掉过几个坑?

茶是起源于中国的健康饮品,深受大家喜爱。不过,网上关于茶的传说也很多,一些资深的茶爱好者甚至都深信不疑。

1.夏天喝绿茶、冬天喝红茶,喝错了会伤身体?

这个说法没有科学根据,是典型的“伪科学命题”,长久以来误导了很多人。

无论红茶、绿茶还是乌龙茶、白茶、黑茶等其他茶类,原料都是茶树的鲜叶。它们所含的物质种类是一样的,只是含量高低有所不同。不同的茶类,如红茶和绿茶,主要是加工工艺不同。红茶的茶水和绿茶的茶水,风味相差明显,但其中的物质对人体的影响差别很小,远远达不到“伤害”或者“养护”身体的程度。所谓“绿茶寒凉、红茶温暖”,主要是味觉体验导致的心理联想。

2.喝茶会伤胃?

经常有资深茶客说:“最近喝××茶喝多了,把胃喝坏了,总疼。”这个说法也缺乏科学依据。

人的胃是一个坚实的袋状物,食物进入胃中时,胃酸开始大量分泌,可使胃中的酸度降至pH2~3之间。茶水是弱酸性的,pH值在5.5~7之间,远没有胃酸那样的刺激性,也不会像有人脑补的那样“中和胃酸影响消化”。

茶水中含有一些咖啡因,对中枢神经系统有短暂的兴奋作用,从而促进胃液的分泌和胃肠蠕动,帮助消化,所以有些人会感觉喝茶能“刮油消食”。有胃病的人或者消化系统历来很敏感的人,应该避免空腹饮茶。选茶的时候,也尽量选择苦涩感较低的茶来喝。

总结来说,如果一个人的胃本身已经有了损伤,喝茶尤其是空腹喝茶时,有可能让其感受到不适;但如果一个人的胃本来是健康的,那么喝茶并不会给胃带来损伤。

3.喝茶可以解酒?

喝茶不能解酒,目前也没有什么食物、饮料能做到真正的解酒。

酒精进入身体后,大约有10%~20%会经呼吸道和皮肤排出,其余则会借由血液到达肝脏。乙醇降解成乙醛,再从乙醛降解为乙酸,最终分解成二氧化碳和水。所谓“解酒”,就是加快这个过程。迄今为止,没有发现哪种食物或饮品能够实现这样的作用。不过,酒后喝茶有可能减轻喝酒后的头痛、虚弱、口干以及运动能力失调等“酒后反应”。

不过需要注意一点,这种“减轻”是相对而言的,作用有限。并且,大量喝咖啡因饮料+酒,会让人不易察觉到醉意,从而使人喝得更多,这种情况严重时可能会诱发生命危险。所以,不建议喝茶解酒,也提醒大家,千万不要为了“能够减轻”就去尝试酒后不宜做的事情,比如驾驶、运动或者操作机械等。

4.长期喝茶会导致缺钙?

“长期喝茶或喝浓茶会导致缺钙”是网上广为流传的说法,理由是茶中的草酸会抑制钙的吸收,而咖啡则会增加钙的流失。不过,这种说法并不准确。

在茶的鲜叶制作成茶叶的过程中,大部分草酸都被破坏了。在成品茶叶中,能够溶解到茶汤中的草酸几毫克。这些草酸即便全部与钙结合,损失的钙最多也就几十毫克。跟人们每天1000毫克的钙需求量相比,少到可以忽略。而实际上,人们从蔬菜中摄入的草酸远比茶要多。

咖啡则会给人体中枢神经系统带来一定的兴奋作用,但没有证据表明会影响人体吸收钙。

所以,正常饮食的人,通过食物多样化获得足够的钙就好,完全不必过于担心喝茶会影响钙吸收。

5.“洗茶”去掉农残?

日常生活中,经常有人期望通过“洗茶”来去掉农残,这其实是一种想当然的误解。

所谓的“洗茶”,其实是有人对泡茶的一个技术手段——“温润泡”的误解。茶叶中如果真有农残,它们是与叶片紧密结合着的(不

然早就被雨水冲走了)。让茶叶在百十毫升水中浸泡十几秒,对它们几乎没有什么影响。

而对于绿茶、红茶或袋泡茶来说,一加水茶叶中的茶多酚和咖啡因就大量溶出了。盲目“洗茶”,不但没把农残洗掉,反倒损失了大量茶的精华,得不偿失。

另外,农残对健康的影响取决于摄入量,茶叶的消耗量一般较少,每天大约是几克到二十克;并且,茶叶是泡水喝的,农残要溶解到茶水中才会被摄入,不像其他农产品往往是直接全部吃掉。所以,即便是偶尔遇到农残超标的茶叶,其实摄入的农残量也不很大,用不着过于纠结。当然,也建议大家最好去正规市场购买经过质检的茶叶,尽量避免农残超标的产品。

6.喝茶容易摄入重金属?

正规渠道购买的合格茶叶,不用过于担忧会摄入重金属的问题。

重金属是食物中需要关注的污染物,绝大部分的茶园都位于远离工厂和城市的山区或丘陵地带,人烟稀少,交通也不太发达,重金属污染的可能性比很多其他农产品要小。

如果茶园所在地的土壤存在重金属的污染,茶树吸收的重金属一般富集在根部,茎叶分布比较少。此外,重金属元素基本上不溶于水,即便是茶叶含有重金属超标,大概率也不会溶解在茶汤里,所以没有必要纠结。

当然,出于食品安全监管的角度,国家也制定了茶叶中的重金属检测标准,如果有某种茶叶经检测“重金属超标”,意味着这款茶不合格不允许销售,更警示了出产这款茶的茶园土壤“不适合进行耕种了”、“需要进行治理了”,而并不意味着喝了这款茶、身体马上就会出现健康问题。所以,喝茶不必过于纠结茶叶中有没有重金属。

作者:云无心 食品工程博士 科普作家

审核:阮光锋 科信食品与健康信息交流中心副主任

来源:科学辟谣

炎炎夏日,烈日当空,地面被晒得滚烫,仿佛置身烤箱。这“烤”验的始作俑者,就是太阳,这位宇宙中无所不在的“烧烤大师”。今天,我们就来揭秘太阳的“烧烤秘诀”,看看它究竟“辐射”了些什么,又是如何让地球“升温”的。

太阳:一颗燃烧着的“火球”

太阳,一颗巨大的燃烧着的“火球”,是太阳系的中心。它由炽热的等离子体组成,内部温度高达1500万摄氏度,表面温度也达到了5500摄氏度。就像一个巨大的火炉,太阳不断地向外释放着能量,其中大部分以电磁波的形式传播,这就是我们所说的太阳辐射。

太阳辐射:来自“火球”的“能量快递”

太阳辐射,顾名思义,就是太阳向外释放的能量。这能量可不是



普通的“热量”,而是由各种波长的电磁波组成,包括可见光、红外线、紫外线、X射线、伽马射线等。其中,可见光占总辐射能量的43%,红外线占48%,紫外线占9%。

这些“能量快递”从遥远的太阳出发,穿越浩瀚的宇宙空间,最终抵达地球。一路上,它们克服了重重阻碍,最终将能量带到地球表面,为地球上的生命提供光和热。

太阳辐射“烤”热地球:多种因素共同作用

太阳辐射导致气温升高的原因,主要有以下几个方面:

太阳辐射直接加热地球表面:太阳辐射中的可见光和红外线,可以直接被地球表面吸收,转化为热量,导致地表温度升高。

大气吸收和散射太阳辐射:太阳辐射到达地球大气层后,会有一部分被大气中的气体和水汽吸收,转化为热量,导致大气温度升高。另一部分则会被大气散射,改变方向,照射到地球表面的不同地方,也导致地表温度升高。

温室效应:大气中的温室气体,如二氧化碳、甲烷等,会吸收长波红外线,阻碍其散失到宇宙空间,导致大气温度进一步升高。

太阳辐射并非一成不变:受多因素影响

太阳辐射并不是一成不变的,它会受到多种因素的影响,如太阳与地球的距离、太阳活动、大气状况等。

太阳与地球的距离:地球围绕太阳运行的轨道呈椭圆形,因此太阳与地球的距离会发生变化。距离越近,太阳辐射越强,气温越高;距离越远,太阳辐射越弱,气温越低。

太阳活动:太阳活动是指太阳表面发生的各种活动,如太阳黑子、太阳耀斑等。太阳活动越强,太阳辐射越强,气温越高;太阳活动越弱,太阳辐射越弱,气温越低。

大气状况:大气中的云层、水汽等物质会吸收和散射太阳辐射,导致地面接收到的太阳辐射减少,气温下降。

来源:科普中国

揭秘太阳,这位「宇宙烧烤大师」的「秘诀」

紧急@爸妈:信息安全警报拉响,防护攻略请收下!

注册微信“扫码”就能领红包?“下单”返现领好礼?闲置银行卡能“生钱”?转发二维码领礼品?……为什么你会收到这些信息?你的信息又是如何暴露的?该怎么防护?

在这个信息爆炸的时代,个人信息如同无形的资产,具有极高的价值。然而,信息泄露的风险却如影随形,给我们的生活带来诸多隐患。了解信息泄露的危害,采取有效的防护措施,已成为当务之急。

信息泄露有哪些途径?

1.网络应用与平台

各类手机应用和网站是信息泄露的常见渠道。在注册账号时,我们常常需要填写大量个人信息,如姓名、电话、住址等。一些不良平台或应用开发者可能未对用户数据进行妥善保管,导致数据被黑客攻击或内部人员非法出售。

2.社交网络

社交媒体是我们分享生活的平台,但也可能成为信息泄露的源头。我们不经意间发布的照片、状态中可能包含个人敏感信息,如定位、工作单位等。此外,社交媒体上的好友关系也可能被不法分子利用,进行针对性的诈骗。

3.公共无线网络

在公共场所连接免费的无线网络看似方便,但这也存在极大风险。不法分子可能通过设置虚假的无线网络热点,窃取用户在连接过程中传输的数据,包括账号密码、银行信息等。

4.废旧电子设备

淘汰的手机、电脑等电子设备,如果在处理前未彻底清除其中存储的个人信息,一旦被他人获取,也会造成信息泄露。

信息泄露的危害!

1.财产损失

个人信息泄露可能导致银行账户被盗刷、信用卡被恶意透支,造成直接的经济损失。

2.隐私侵犯

个人的生活隐私被曝光,如家庭住址、行踪轨迹等,给生活带来极大困扰和不安。

3.身份盗用

不法分子利用窃取的个人信息进行冒名贷款、办理证件等,使受害者背负莫名的债务和法律责任。

4.信用受损

信息泄露可能导致个人信用记录被篡改,影响日后的信贷、就业等。

5.可能触犯“帮信罪”

帮信罪:即帮助信息网络犯罪活动罪。

保护个人信息安全有哪些措施?

1.增强安全意识

提高对个人信息的重视程度,不随意在不可信的平台上提供敏感信息。

2.设置复杂密码

使用包含字母、数字和特殊字符的复杂密码,并定期更换。(爸妈记不住可以发给孩

子备份哦!)

3.谨慎使用公共网络

尽量避免在公共无线网络中进行涉及敏感信息的操作,比如重要账号登录、支付宝或微信付款等。

4.定期清理电子设备

删除不再使用的文件和应用,对废旧电子设备进行专业的数据清除处理。

5.关注隐私政策

在使用应用和平台前,仔细阅读隐私政策,了解个人信息的使用和保护方式。(有这个隐私政策的内容,千万好好看看,别不当回事!)

6.启用双重认证

为重要的账号启用双重认证,增加账号的安全性。

个人信息安全是我们数字时代必须坚守的防线。只有时刻保持警惕,采取有效的保护措施,才能让我们的个人信息免受泄露的威胁,让我们享受安全、便捷的数字生活。让我们共同行动起来吧,为个人信息安全保驾护航。

审核专家:刘相权 北京信息科技大学机器人工程系主任

来源:北京科学中心、人民网科普、平安北京朝阳等