

# 豆奶、豆浆、牛奶啥关系?

辟谣:豆奶可不是两者混合的



很多人认为:“豆奶就是豆浆加牛奶。”那么,事实真的是这样吗?这种说法不正确。豆奶并不是豆浆与牛奶的混合制品。豆奶是豆浆的加工版,它口感更细腻,营养更丰富,而牛奶则是一种完全不同的动物性饮品,两者都有其独特的营养价值和适用人群。

具体来说,豆浆是通过浸泡并磨碎大豆,然后过滤掉豆渣、煮沸后得到的。它是一种常见的植物性饮品,含有丰富的植物蛋白、不饱和脂肪以及多种矿物质和维生素。

豆奶则是在豆浆的基础上,通过高压均质化处理,使其口感更加细腻和顺滑,通常还会添加营养强化剂如钙和维生素D,以提升其营养价值。

牛奶是由奶牛分泌的乳汁,它含有动物蛋白、脂肪、乳糖、钙以及维生素B群等营养成分。

在选择豆奶还是牛奶时,需要考虑个人口味偏好、营养需求以及饮食限制。豆奶和豆浆适合乳糖不耐人群,而牛奶则适合需要动物蛋白和乳糖的人群。

来源:科学辟谣

# 洗虾仁时泡沫多 = 用了保水剂?

真相可能和你想得不同!



**流言:**洗虾仁时泡沫多等于用了保水剂最近,网上有个说法非常流行:“用水洗虾仁的时候,如果洗很久都还有泡沫,是加了保水剂的,吃了对身体不好。”

这种说法是真的吗?

先说结论,并非如此。

这种说法有两个问题,一是洗虾仁时的泡沫主要是虾仁中蛋白质溶出引起的正常物理反应。二是大家也不用对保水剂“谈虎色变”,合理使用保水剂能让大家吃到口感更好的水产品,正常使用的安全性也很高。下面我们一起来解释。

**虾仁洗出泡沫,是怎么回事?**

泡沫的本质是液体表面张力降低后,空气被包裹形成的小气泡。

泡沫本身属热力学不稳定体系,通常纯液体不会产生泡沫,但液体中如果含有一种或几种具有起泡和稳泡作用的表面活性剂,就能产生持续存在数十分钟乃至数小时的泡沫。

表面活性剂(surfactant)指的是一类能够降低液体表面张力的化合物,当有搅拌等机械作用时,空气进入液体并被包裹进去形成泡沫。表面活性剂是一种“两亲”分子,既

能和水分子亲热,也能和油分子亲热。食物中的很多生物大分子都具有这种“两亲”的特征,比如一些蛋白质、多糖等。

我们平时喝的牛奶,你搅一搅就会有泡沫,就是因为牛奶里有水和蛋白质,蛋白质就是一种很好的表面活性物质,可以很好地形成泡沫。

洗虾仁时出现的泡沫,主要也是因为虾仁自带的“蛋白质”。新鲜虾仁含有肌球蛋白、肌原纤维蛋白(占虾仁蛋白质的80%),这些蛋白质就是很好的“表面活性物质”,在冲洗的时候,因为水流的物理冲击会带入气泡,在蛋白质表面活性作用下会降低水的表面张力,包裹空气形成泡沫。如果你把水龙头关掉,静止一段时间,泡沫就没了。

去海边玩过的朋友肯定都见过海边就经常有很多泡沫,在海浪多的时候泡沫更多,很多人觉得很脏,以为是污染。其实,这并不是污染,而是海洋生物死亡后分解出来的蛋白质被风浪翻起来产生的泡沫。

此外,肾脏功能有问题的人,尿尿有泡泡也是因为蛋白质,医学上将这种症状称为“蛋白尿”。

**保水剂是“洪水猛兽”吗?**

受今年315晚会的影响,大家现在对保水剂是谈虎色变。实际上,保水剂并不是洪水猛兽,大家不用如避猛虎。

第一,合理使用保水剂利大于弊。

在虾等水产品中使用磷酸盐保水剂是国际通行做法,保水剂也是很多国家允许使用的食品添加剂,常见的比如磷酸盐。

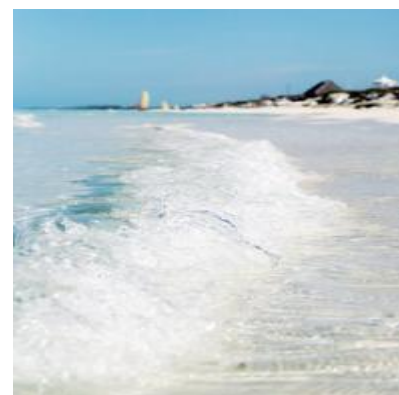
保水剂磷酸盐能使水分更容易进入细胞内部,让虾的口感更嫩,也便于长途运输保存,可以让居住在内地地区、远离海边的人们也能吃到口感鲜嫩的水产品。毕竟不是所有人都住在海边,随时都可以吃到现捕捞的海鲜。

第二,磷酸盐保水剂的安全性好,正常吃的风险很低,几乎可以忽略不计。目前我国居民摄入的磷也在安全范围内。

很多人担心保水剂不安全。其实,磷酸盐的安全性很好。大家并不用对磷酸盐如避猛虎。

磷在人体中普遍存在,磷在很多食品中也天然分布非常广泛,比如,生鲜肉中磷酸盐的本底含量为1.37-6.65g/kg,其中猪肉的含量平均值为4.35g/kg,牛肉中的含量平均值为4.79g/kg。据《2010中国渔业统计年鉴》分析,水产品中总磷酸盐含量范围为665.77-19938.02mg/kg(0.66-19.94g/kg)。

磷酸盐的毒性非常小,而且,我们的身体中天然就有很多磷酸和磷酸衍生物。人体组织最基础的物质蛋白质中就有磷酸物质的存在;我们人体最基本的生化反应也始于磷酸化。人体的能量物质就是三磷酸腺苷,也是结合有磷酸基团的物质。



磷同时也是人体需要的营养成分,摄入足够量的钙和磷才能够形成骨骼。平常吃的大豆等很多食物中都有磷的存在,要用平常心对待。《中国居民膳食营养素参考摄入量》指出,成人每日磷元素可耐受最高摄入量(UL)是3500mg。根据2015年的调查数据,中国人平均每天摄入的磷是909.83毫克,是在健康范围内的。

目前世界卫生组织规定的磷每人每日最大容忍摄入量,是体重每公斤70毫克。对于体重60公斤的人,磷酸盐的每日最大耐受摄入量(MTDI)大约是129g。只要正常饮食,完全不用担心有啥安全问题。

**照“谣”镜**

“洗虾仁时泡沫多 = 用了保水剂”这个谣言属于非常典型的公众对正常使用的食品添加剂的担忧所造成的误解。

公众对食品添加剂存在担忧是正常的,但很多时候这种担忧可能源于对食品添加剂缺乏了解。食品添加剂在使用前需要经过严格的毒理学评估和安全性测试。只有经过科学验证、对人体无害的添加剂才会被批准使用。食品添加剂在使用前需要经过严格的毒理学评估和安全性测试。只有经过科学验证、对人体无害的添加剂才会被批准使用。

而且,食品添加剂的使用也是十分必要的。许多食品在没有添加剂的情况下很容易变质,添加适量的防腐剂可以有效延长保质期,减少食物浪费。食品添加剂可以改善食品的口感、色泽和风味,提升消费者的食用体验。

来源:科学辟谣



**夏天洗冷水澡,更容易降温**

不可取

科学辟谣进行时

这种做法不可取。人体散热主要依靠皮肤血管扩张(增加散热面积)和汗液蒸发(带走热量)。高温难耐时,凉水澡的确能快速带走热量,带来“短暂降温”的效果,但随着皮肤温度回升,血管会再次扩张,身体反而可能因“冷热反复”更感燥热。

而且,过冷的水还会引起血管剧烈收缩,可能诱发“冷休克反应”,表现为呼吸急促、心率上升、血压波动等,特别是对老人、儿童、心血管疾病患者来说,健康风险不容忽视。

普通人日常防暑,不建议盲目冲凉水澡来降温解暑,更推荐使用温水擦浴,配合风扇或空调,帮助蒸发散热。

作者: 李金波 山东大学内科学博士  
苏晓清 河北省人民医院急诊科副主任医师  
审核: 中国营养学会理事、中国营养学会河北省分会理事、河北省营养师协会理事

**绿豆高蛋白,胃肠消化能力较弱的人,不宜食用绿豆**

没有依据

科学辟谣进行时

这种说法没有依据。绿豆确实含有较多的植物蛋白质和膳食纤维,但这并不意味着它难以消化。经过充分烹饪或熬煮成绿豆汤后,其蛋白质结构被破坏,反而更容易消化。

但值得注意的是,在绿豆煮成汤后,绝大部分蛋白质和不易消化的膳食纤维依旧留在了绿豆里,而我们喝下的绿豆汤,其主要成分是水以及少量从绿豆中溶出的矿物质、维生素和少量蛋白质,蛋白质含量微乎其微,几乎不会给消化系统带来额外的消化负担。为了更好地获得营养,建议喝汤的时候也要吃已经煮烂的绿豆。

总之,只要注意烹饪方式和食用量,即便是消化功能较弱的人群也是可以喝绿豆汤的。

作者: 科学辟谣新媒体  
审核: 张博 北京大学公共卫生学院副教授、中国营养学会会员

**减肥总失败,是因为没毅力**

有些片面

科学辟谣进行时

这种说法有些片面。减肥效果受多种因素影响,不仅仅取决于个人意志力,还受到基因、生活环境、心理状态、饮食结构、睡眠质量等多重因素影响。

有的人体内调节食欲的激素,如瘦素、胃饥饿素等失调,这会导致大脑接收不到“饱”的信号,饱腹感出现延迟,容易过量饮食。有的人存在胰岛素抵抗,即使吃得不多也可能更易储存脂肪。睡眠不足、压力大,也会导致食欲紊乱,身体储能增加。此外,不合理的节食也会适得其反,让身体进入“节能模式”,主动降低基础代谢率,即便吃得再少也难以掉秤。

因此,把减肥失败简单归因于“没有毅力”是忽视了复杂的身体机制。减肥应是一场科学、系统的长期调节过程,而非只靠“拼毅力”就能完成的任务。

作者: 科学辟谣新媒体  
审核: 张博 北京大学公共卫生学院副教授、中国营养学会会员

科学辟谣 | 中国新闻网