

长斑点的鸡蛋不能吃,会食物中毒?



先说答案:这种说法有点片面了,要根据具体情况来分析。

鸡蛋上的斑点可能由多种原因造成,包括蛋壳腺分泌紊乱、蛋鸡钙代谢紊乱、存放时间过长导致霉菌污染等,需要具体情况具体分析。

如果鸡蛋上的斑点是由于蛋壳腺分泌紊乱或蛋鸡钙代谢紊乱等生理因素造成的,且鸡蛋本身新鲜、无破损,那么这种鸡蛋在食用前经过充分加热处理,是可以安全食用的,不会导致中毒。

但如果鸡蛋上的斑点是由于存放时间过长导致霉菌污染造成的,那么这种鸡蛋

很可能已经变质,内部可能滋生了大量细菌或霉菌毒素。食用这样的鸡蛋,尤其是生吃或未充分加热,有可能导致食物中毒,出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

此外,还需要注意,沙门氏菌是一种常见的食源性致病菌,如果鸡蛋受到沙门氏菌的污染,也可能导致食物中毒。

虽然长斑点的鸡蛋与沙门氏菌的污染没有必然联系,但在实际生活中,我们无法保证所有长斑点的鸡蛋都是安全的。因此,在购买和食用鸡蛋时,应尽量选择新鲜、无破损的鸡蛋,并经过充分加热处理后再食用。

来源:科学辟谣

巧克力几十年后就吃不着了?



流言:“巧克力几十年后就吃不到了,现在能吃到赶紧吃吧!”

网上有一种流行说法,说可可树几十年后就灭绝了,再也吃不到巧克力了,现在能吃到赶紧吃吧。

流言分析:这种说法过分夸大。

制作巧克力的原材料是可可树的种子。在气候变化及其引发的各种问题下,最近几年可可的产量确实有减产趋势,但还不至于灭绝。科学家们也一直在攻克可可育种、种植方面的难题,保证可可的供应。

巧克力是由可可树的种子——可可豆制作而成的。可可豆经过发酵会形成独特的风味,之后再经过晒干、清洗和烘烤,剥去外壳后,将其磨成可可块,可可块加热融化后则被称为可可液。可可液也可以通过冷却和加工来制作可可粉和可可脂。

这几年,一直有“未来几十年将吃不到巧克力”的说法。

引发流言的原因

1、气候变化

近些年的气候变化在人类的生活生产中造成了各种影响。其中全球变暖导致的温度和降水变化,对巧克力减产的影响最为集中。

可可树是一种非常娇气的植物,原产于南美洲热带雨林。它生长的环境要求降雨量全年分布均匀,相对湿度>70%,有遮荫,也就是说它不能耐受季节性干旱、霜冻、盐碱、强风和土壤板结,任何一项都会影响原本种植园可可豆的产量和品质。

而最近西非产区气温平均上升了15-2℃,直接造成了土壤水分流失加剧、降雨分布不均,这让可可树的开花坐果周期混乱,造成减产。

2、病虫害增多

气候变暖还直接造成了病虫害加剧。黑疫病是一种真菌造成的可可树常见病

害,高温高湿会让真菌繁殖速度加快。可可树病毒是一种虫媒病毒,传播它的昆虫因为气候变暖而种群扩张了。这些都会造成可可树植株生病甚至死亡。

3、种植模式

全球90%以上的可可原材料都来自于种植园的农户,小农种植对于气候变化这种不可控因素带来的减产抵抗能力非常弱;而且农民没有议价权,即使我们感受到巧克力涨价了,到农民手里的钱可能还变少了。

这会带来一系列连锁反应,由于当年收入减少,可用于下一年投入生产的部分也会相应减少,但是气候带来的一系列减产却需要更多的钱来解决,让很多农户难以为继,甚至陷入极端贫困。

4、全球对巧克力的需求增长

全球对于巧克力的需求还在不断增长,近二十年来增长了50%以上,对于黑巧克力的需求增长更是超过了100%[1]。由于大家发现了可可本身的抗氧化效果,在追求健康饮食的风潮下,这种美味又有多种健康收益的食品自然需求暴涨。

但是不会灭绝的原因

1、全球都在努力科学育种

爱吃巧克力的科学家是不会被气候变化打倒的!更抗虫害的品种、种植技术等都在不断开发中,并获得了一些成功。比如Cacao Mercedes就是一种抗虫害能力更强并且产量更高的树种,相信不久的将来会有更多优良品种被开发。

2、可持续农业种植模式

此外,采用农林复合系统这种可持续的种植模式能让小种植园的盈利能力增加。比如用橡胶树、木薯等其他经济作物来给可可树当遮荫树,这样既能给可可树降温,还能减少大风、暴雨对可可树的伤害,还能让土壤有机质得到提升。

接入公平贸易认证系统也是维护农民权益的有效方法,这个方法已经在咖啡豆

生产中初步看到了效果,相信未来也能在巧克力生产中起到作用。

3、替代品和配方调整

如果未来真的可可变得稀缺,科学家也可以寻找风味类似的替代品,或者调整配方让巧克力价格亲民。位于加利福尼亚的一个实验室已经在培养“人工巧克力细胞”了,原理和人造肉差不多,还有天然巧克力不具备的优点:没有重金属或农药污染。



别担心,科学家在努力解决问题了,人类不会吃不上巧克力的。

照“谣”镜

这类谣言的特点是绝对化时间预测,营造紧迫感,忽视农业技术可缓解危机。而且经常混淆概念,将产量受气候影响偷换为物种灭绝,煽情传播,利用情感共鸣引发恐慌,掩盖行业应对措施。

对这类谣言,应区分“产量危机”与“物种灭绝”的关系,明确农业科技可长期干预,警惕这类绝对化预言,理性看待供应链风险,不被煽情信息误导。

来源:科学辟谣



问: 嚼苏打饼干30秒,容易尝出甜味就是易瘦体质,咸味就是易胖体质

缺乏依据

科学辟谣进行时

这种说法缺乏科学依据。虽然苏打饼干干嚼试中唾液淀粉酶活性与甜味感知时间确实存在个体差异,但这仅能反映口腔内淀粉分解能力的部分特征,无法作为判断肥胖风险的直接标准。

人体肥胖的原因涉及饮食、生活习惯、基因、代谢、激素、肠道菌群等多重因素,基因遗传会有很大影响,但无法通过嚼苏打饼干判断。想要判断自己是否存在肥胖体质(基因),通常看家族成员的体重情况更加直观,如果家族成员尤其是直系亲属超重肥胖的多,那么属于肥胖体质(基因)的概率就会更大。

作者: 科学辟谣新媒体

审核: 阮光锋
科信食品与健康信息交流中心副主任
中华预防医学会健康传播分会委员

问: 夏天水果蔬菜又新鲜又好吃,只吃水果和水煮菜可以减肥

这是误区

科学辟谣进行时

这种说法存在明显误区。虽然夏季新鲜果蔬热量相对较低,但仅依靠水煮菜和水果的饮食方式无法满足人体必需的营养需求,反而可能引发代谢紊乱和健康风险。

水煮菜缺乏优质蛋白质、必需脂肪酸等关键营养素,长期单一摄入会导致营养不良,增加肌肉流失、代谢紊乱等风险,而部分高糖水果(如榴莲、荔枝)过量食用反而会增加热量摄入。研究显示,完全依赖低热量饮食会使基础代谢率下降约15%-20%,形成“越减越难减”的恶性循环。

科学减重需注意均衡,每餐应注意营养均衡,例如每餐包含掌心大小瘦肉、双手捧蔬菜及半个拳头主食,同时配合游泳、快走等有氧运动,才能实现健康可持续的体重管理。

作者: 科学辟谣新媒体

审核: 阮光锋
科信食品与健康信息交流中心副主任
中华预防医学会健康传播分会委员

问: 喝红酒能软化血管

常见误区

科学辟谣进行时

这是一种常见误区。

“软化血管”并不是一个医学名词,它通常被用来描述延缓或改善动脉硬化。

曾有人提出红酒中的白藜芦醇等成分能起到降血脂的作用,但红酒中的白藜芦醇含量极低,可能需要每天喝上百瓶红酒才能达到实验中的有效剂量。

而且红酒中含有的酒精是一类致癌物,它会带来肝损伤、癌症风险,甚至是心血管疾病等风险。红酒喝得越多,摄入的酒精越多,带来的伤害远比白藜芦醇等可能带来的微弱“好处”要多得多。

因此,喝红酒并不能起到“软化血管”的作用,要想保护血管健康,最好少饮酒。

作者: 薛庆鑫
注册营养师 中国营养学会会员

审核: 阮光锋
科信食品与健康信息交流中心副主任
中华预防医学会健康传播分会委员

科学辟谣

中国新闻网