

# 含水量高、保质期又长的食物不要买,全是靠防腐剂?



这完全是误解。食品的保质期是由多种因素共同决定的,包括食物的水分含量、含糖量、含盐量等,以及杀菌、真空、密封等食品的包装和生

产工艺。添加防腐剂的确可以延长食物的保质期,但它并不是唯一的方式。

就拿纯牛奶来说,根据我国的奶业行业的法律法规和国家标准,纯牛奶中是不允许

加入任何防腐剂的,如有添加就是违法。这意味着,牛奶的保质期长短,只能依靠其生产工艺和包装来实现。

作为含水量很高的一种饮品,为什么有的牛奶保质期可达6~12个月呢?靠的就是超高温灭菌法和无菌复合纸包装:

**超高温灭菌法(也称为高温瞬时灭菌法):**将牛奶瞬间加热到135~150摄氏度,并保持一段时间(通常为2~6秒)。这种高温能够杀灭绝大部分的微生物,使得牛奶在常温下能够长期保存;

**无菌复合纸包装:**这种包装材料能够有效隔绝外界微生物,进一步延长牛奶的保质期。

综上,含水量高、保质期又长的食物并非全靠防腐剂,大家不用过分焦虑。

来源:科学辟谣

# 经常吃面食的人比吃米的人,心血管疾病风险更高?



最近,“长期吃面 vs 长期吃米”话题登上微博热搜,热搜说“长期吃米相对更健康、大米相比于面食相对低脂肪、升糖慢,相关研究表明经常吃面食的人心血管疾病风险更高”,引发大量讨论,爱吃面的小伙伴更是坐不住了。

那么,这个研究到底是怎么回事?吃面真的会增加患心血管疾病吗?

先说答案:热搜内容夸大了面食对健康的影响。热搜提到的最新研究存在一定的局限性,并不能明确下结论,大家大可不必过于担心。吃面和吃米本身对健康的影响差异不大,但是需要注意适量,同时尽量少吃精制白面,并注意饮食均衡、少盐少油少糖。

### 最新研究是怎么回事?

这个研究是我国郑州大学的研究人员做的,研究共纳入超过16万名65岁及以上的健康老人,通过调查他们的日常主食习惯,并追踪随访7.38年,期间共有1757人患上了心血管疾病。

结果显示,与吃大米的人相比,以小麦等面食为主食的人心血管疾病风险增加40.8%,而粗粮与心血管疾病之间无明显的相关性。进一步分析显示,在65-79岁、男性和无高血压的老年人中,面食与心血管疾病之间的关联更强,风险增加89.1%。

### 这个研究能直接下因果结论吗?

首先,这个研究是一个队列研究(cohort study),研究设计还是具有一定的局限性的,是一种观察性研究方法,其因果推断能力较强,但不能像随机对照试验(RCT)那样直接得出因果结论,因此该研究无法证实因果关系。

实际上,观察性研究通常都会有很多混杂因素影响,分析时很难对混杂变量进行全

面有效控制,这就导致它的结论并不具备很强的因果推断能力。

2025年,医学顶刊《JAMA网络开放获取》(JAMA Network Open)发表了一篇统计与研究方法文章,研究者评估了过去二十年间发表于影响因子最高的医学与流行病学期刊的623项观察性研究,结果发现约有一半的研究未对混杂因素的选择提供任何理论或方法学依据。

其次,这个研究中的对象主要为高龄老人,平均年龄87岁,而在收集他们吃的主食数据时采用的是自我报告方法。经常吃饭的年轻朋友都知道,我们经常都记不清自己前天吃了什么、吃了多少,这些高龄老人就更难记得准确,人是存在回忆偏倚的,这就导致回收的数据很难准确。而且分析的时候,也没有区分人们吃的是精制谷物(白面)还是全谷物(粗粮面),也没有区分吃的是油泼面还是清汤面,这些都会对研究结果产生很

大影响。总体来说,大家还是不要被这个热搜说法给吓到了,尤其是爱吃面食的北方小伙伴们。

### 如何健康吃面?

实际上,面食还是可以吃的。不过在吃面食的时候,大家需要注意:

**少吃精制白面,增加全谷物**

我们现在最大的问题是精制白面吃太多了,粗粮杂、全谷物吃得太少,大家吃的几乎都是白面白馒头。精制白面损失了大量的矿物质和膳食纤维,升糖速度也快,对于血糖控制非常不友好。

建议大家平时要注意少吃点精制白面,多吃点粗粮杂、全谷物,比如荞麦面、全麦馒头等全谷物。

**适量吃,控制总量**

面食是一种主食。我国居民膳食指南建议成人每日推荐谷类摄入200-300克(生重),其中全谷物50-150克,建议大家吃面食要注意控制总量,适量吃。

热搜提到的研究也发现,小麦等面食的摄入量与心血管疾病风险呈U型曲线关系,当每天摄入375克小麦面食(熟制)时心血管病风险最低,这个量刚好与膳食指南推荐基本一致。所以,按照膳食指南适量吃,大家完全不用担心。

**注意烹饪方法,少盐少油少糖**

很多面食好吃,是因为有很多的盐油糖,比如炸酱面有很多豆酱,油泼面要泼一大勺辣油,热干面要加芝麻酱、辣椒油和咸菜,葱油面要加葱油、生抽、葱油饼、油条、油饼等很多面食也都是天生的盐油糖少不了。

建议大家在吃的时候,要特别注意适量,自己做的话尽量注意少盐少油少糖。

来源:光明网



## 炒菜时油冒烟了才下锅,炒出来的菜更香

常见误区

### 科学辟谣进行时

这是一种常见误区。

我们看到的“油烟”,并不是蒸汽,而是油在高温下发生裂解和变质的产物,每种食用油都有一个烟点,指的是油开始冒烟的最低温度。

油加热到烟点后,产生的物质不仅具有刺激性气味,还会对眼睛和呼吸道造成强烈刺激,引起咳嗽、流泪等不适。此外,高温也会破坏油中的营养成分,如维生素E等。

食物的香味主要来源于蛋白质、碳水化合物和脂肪在适当温度下发生的梅拉德反应和焦糖化反应。这些反应通常发生在140℃到180℃之间,远低于油的烟点。想要炒出真正香气四溢的菜,关键是控制好油温,而不是等油冒烟。

作者:张博平 科普创作者

审核:阮光锋 中国疾病预防控制中心主任 中华预防医学会健康传播分会委员

## 可降解塑料丢地里就能消失

常见误区

### 科学辟谣进行时

这是一种常见误区。

可降解塑料主要指生物降解塑料,原料从玉米等植物中提取,但仍需在工业堆肥设施的高温、高湿、富含微生物环境下才能有效降解。

即使是理论上能完全降解的材料,在实际应用中也会面临降解,如果随意丢弃在普通土壤或海洋中,由于缺乏必要的降解条件,它们的降解速度极其缓慢,甚至需要数百年。

另外,可降解塑料还包括光/氧化降解塑料,其在自然环境中难以彻底分解,可能仅碎裂为微塑料,未必完全转化为无害物质。

因此,可降解塑料的“可降解”是有严格条件限制的,关键在于必须在特定的环境条件下才能有效完全降解,甚至有可能产生微塑料残留。

作者:张博平工作室 科普创作者

审核:孙树群 上海交通大学教授 中国科普作家协会委员

## WiFi路由器放卧室会致癌

没有依据

### 科学辟谣进行时

这种说法没有依据。

WiFi路由器工作时确实会发射无线电波,这些无线电波属于电磁辐射的一种,但WiFi路由产生的辐射属于非电离辐射,这类辐射能量很低,不会破坏人体细胞DNA,也不会导致癌症。路由器在正常使用情况下产生的辐射量也远远不会对人体健康造成影响。

会损伤DNA以及致癌的辐射是电离辐射,它们主要在X光、CT检查以及核反应堆周围等场景,但即便是电离辐射,只要把每年接受的辐射剂量控制在一定范围内,也不用太过担心。

总之,路由器无论摆放在卧室还是客厅,都不会对健康产生影响,更不会导致癌症之类的疾病,如果仍然不放心,也可以在睡觉时关上路由器,但这也只是起到心理安慰的作用。

作者:张博平工作室 科普创作者

审核:张景华 南方科技大学系统设计与智能制造学院研究员