



2015 流言榜 4月

流言 1: 竹炭能够去甲醛

来源:谈起令人色变的甲醛,人们常常会将它与一系列恶性疾病联系在一起。于是,市面上经常可以看到打着各种净化空气旗号的绿色环保用品,而最为人们熟悉的就是竹炭对甲醛有吸附作用。

真相:经北京权威检测机构检测发现,竹炭去除甲醛的效果其实并不理想。虽然根据测量结果可以看到,竹炭对甲醛的确具有一定的吸附能力,在5%左右,但是实验人员称,这并不能说明活性炭在此次实验中对于甲醛的吸附率就是5%。因为按照《中华人民共和国国家标准——公共场所空气中甲醛测定方法》(GBT 18204.26—2000)的说明,这5%的数值也有可能由于实验方法本身的误差所导致。这一误差,有可能受到实验过程中对空气取样时设备的稳定性、样本的反应时间等因素的影响。

流言 2: 袋装奶加热会致人慢性铝中毒

来源:近日,网上流传这样一种说法:袋装奶经过加热后饮用,不仅会导致牛奶营养流失,还会使外包装中的重金属铝析出致人中毒。

真相:北京化工大学理学院副院长方平玉解释,牛奶的外包装内侧有一层铝箔。虽然只有很薄的一层聚乙烯膜将铝箔和牛奶隔开,但是聚乙烯膜的熔点一般在120摄氏度以上,远高于水的最高温度,所以不可能在水煮过程中出现破损和熔化,铝箔也不可能析出重金属铝。为防止塑料膜受热时可



流言 3: 无根豆芽有毒

来源:据网上热传的一些文章称,豆芽培育时添加“无根水”生产出无根、白嫩的豆芽,食用后“轻者可使儿童发育早熟,女性生理改变,老年人骨质疏松等,严重的可能导致身体癌变”,这种豆芽不能吃。

真相:所谓的“毒豆芽”,就是培育时添

流言 5: 口香糖会粘住肠胃

来源:从小就常听大人说,千万别把口香糖吞进肚子里,否则它会粘住肠子,危及健康和生命。

真相:最近英国专家研究表明,口香糖的确很难被消化,但它仍然没能力逃过正常人的消化系统,最多需要三天左右就会被消化掉,最终被排出体外,所以不会把肠子粘住。但为了避免意外,最好不要给小孩吃口香糖,以免误吞入气管。

流言 6: 苏打水会改变酸性体质

来源:顶着“健康、时尚的弱碱性水”的光环,苏打水成为时下的流行饮品。网络上有人说苏打水呈弱碱性,可以改变酸性体质,但也有人认为,长期饮用苏打水会引起碱中毒。

真相:中国科协基础营养学首席科学传播专家、浙江大学食品科学与营养学教授李铎解释,健康人饮水后,水经胃(胃液的pH值为0.9~1.5,呈酸性)进入肠道,继而大部分在肠道中被吸收(少量在胃中被吸收)。整个过程包括阴阳离子的置换、转运和pH值的调节,代谢物的排泄以及营养素的吸收等。肾脏和肠道本身会对酸碱进行调节,以维持体内酸碱平衡。

“胃肠道通过其自身的调节功能,会很快将进入体内的弱碱性苏打水的pH值调节至机体内环境的pH值。”李铎强调,不管饮用苏打水,还是普通的矿泉水、凉开水等,都不会改变人体pH值,更别说改变酸性体质了。

流言 7: 饮食过于清淡容易造成老年痴呆症

来源:最近一篇被疯传的微信文章说,老人家退休在家后,对饮食过于在意,只记

加“无根水”(即6-苜蓿基腺嘌呤等物质)生产出无根、白嫩的豆芽。事实上,6-BA已被广泛地应用到农业、果树、园艺甚至作物中,在增产和保鲜两方面取得了良好效果。并且,按照我国规定,它是可以用于无公害果品的生产的。现有证据表明,6-BA等植物生长调节剂安全性较高,我国相关部门的管理措施也能保证它们的安全性。

流言 4: 温度超过 100℃味精就会致癌

来源:微信朋友圈近来流传一篇题为《这五样菜千万不能放味精,除非你想毒死谁!》的文章,其中称:温度只要超过100℃,味精就会发生变性,不但会失去鲜味,还会形成有毒的焦谷氨酸钠。

真相:味精的主要成分就是谷氨酸钠。由谷氨酸钠的分子式可以看出,它是一种并不稳定的状态,加热后极易脱水变为另一种稳定的物质——焦谷氨酸钠。但是,首先温度并不是人们传说的100℃,味精溶解最佳温度是70℃~90℃;在150℃时,它会脱水,产生结晶;如果到了200℃以上,谷氨酸钠会发生分子内脱水,这才变为焦谷氨酸。其次,由于焦谷氨酸没有鲜味,“谷氨酸钠转

流言 8: 不锈钢杯子泡茶会释放铬损害健康

来源:近日有电视节目称,泡茶会腐蚀不锈钢杯子,溶出铬危害人体健康。多家网站转载了该节目内容,并冠以“千万别用不锈钢杯子泡茶,有毒!”的惊人标题。

真相:茶水只有非常微弱的酸性,对不锈钢的腐蚀性作用也要小得多。在正常使用情况下,符合国家标准的不锈钢食具中铬的析出量极少,并不需要担心它影响人体健康。

流言 9: 和隐翅虫接触百分百致命

来源:“隐翅虫拍不得,拍死它,你就死定了!”“全球发出警示!隐翅虫,在你身上时绝对不要打,它身上有毒液,接触到皮肤,就死定了!”清明假期前后,这样的微信开始在朋友圈像病毒一样传播。

真相:隐翅虫的毒性不大,就算中毒也不会造成太大伤害。如果隐翅虫在人体表面爬过后产生划痕,在开始的几小时会产生条状灼烧的痕迹,不会出现微博、微信照片上那么大的水泡。拍打确实会让隐翅虫毒液沾染更多的皮肤,增加灼烧的痕迹,但也不会“死定了”。

流言 10: 煎鸡蛋不能经常吃

来源:鸡蛋经过煎炸后,糖化蛋白含量会上升到原来的30多倍,大量糖化蛋白一旦进入体内,糖分会与蛋白质结合产生糖基化终产物,使皮肤产生皱纹,尤其会对动脉硬化、糖尿病等多种疾病的发生、发展产生影响。

真相:从对蛋白质的营养保持上看,煎鸡蛋确实不如水煮蛋或蒸蛋营养好,但所谓煎蛋中产生的糖化蛋白进入人体后会与人体蛋白质结合产生糖基化终产物的说法并不靠谱。人体内晚期糖基化终产物(AGEs)的生成是在机体细胞水平上由还原糖和蛋白质之间发生的缓慢生化反应,而食物加工中产生的糖化蛋白经过消化道早已被降解,不存在直接被吸收的问题。所以“不宜常吃煎鸡蛋”的说法不存在问题,关键是问题解答得不够科学。

(编辑/整理 赵春青/漫画)

中国科协年会叫响“创新驱动先行”

本报讯 (记者黄哲雯)5月23日至24日,一年一度的全国科技工作者的盛会——由中国科协 and 广东省人民政府联合主办的第十七届中国科协年会将在广州举办。本届年会的主题是“创新驱动先行”。

本届年会将由开幕式暨大会特邀报告会、学术交流活动、科普活动、咨询服务和广东省委领导与院士专家座谈会、专项活动等五个板块组成。据悉,本届年会的目标是办成一届“层次高、内容精、效果实”的科技盛会。

层次高包含两层含义,一是参会人员层次高,邀请了国内外科技界最高学术水平的代表,特别是国内外一流、一线的学者,尤其是具有学科交叉背景和国际学术背景的学者出席;二是学术内容层次高,学术交流把学术界同行当下最关心的前沿问题、国际上学术组织争议比较大的问题,以及科技界普遍关注的难点焦点问题拿到年会上来讨论。

内容精就是突出重点、精简规模,一是精简参会人数。与历年年会参会人数最多时超过万人相比,本届年会外地参会人数控制在4000人左右,并且注重参会科技工作者的学术层次,不追求代表数量和学科覆盖面;二是精简活动数量。与历届相比,本届年会的活动数量比以前进行了较大的压缩,学术交流分会场数量减少到16场,专题论坛改为咨询服务,围绕专题进行集中调研,不再组织现场会议。

效果实也包括两方面内容,一是要让科技工作者满意,即通过设计策划,力求让参会的科技工作者在学术上有收获,在科普上有贡献,在服务政府和企业上有作为,持续提高年会对科技工作者的吸引力;二是要让举办地满意,即紧扣广东省产业发展需要,针对广东省经济社会发展最迫切、党委政府最关注的瓶颈问题,找专家、找项目、找方向,而且年会的五大板块活动都注重强调为举办地服务。

全国科技活动周突出民生科技

本报讯 (记者黄哲雯)记者从科技部召开的新闻发布会上获悉,5月16日至24日,2015年全国科技活动周暨北京科技周主场将在北京民族文化宫举办。本届科技周以“创新创业·科技惠民”为主题,通过大型科普博览的形式,突出民生科技,向公众展示国家和北京地区的创新成果及创业案例,让公众亲身感受科技给人民生活带来的变化,激发社会的创新创业热情。

据介绍,这届全国科技周主场将举办27场内容丰富、形式多样的科普活动,以一条“众创大道”为展示主线,以众创空间、科技创意坊等板块为主要内容,采取模拟场景风格设计,从不同层面充分展现“创新创业·科技惠民”的主题。据了解,主要展示内容包括:

众创空间——展示北京大学创客空间、清华大学X-Lab、DRC创意梦工厂、3W咖啡、36氩等创客团队的服务案例,让参观者既可聆听创业者讲述创业过程中的点点滴滴,还

能了解众创空间带来的科技成果和服务案例。

创造我发明——展示“公众参与创新行动计划”面向社会征集的优秀创意项目和北京发明创新大赛项目,包括智能新产品、高科技家居产品和许多源于生活的奇思妙想。

科技创意坊——分为关注你的胃、关注你的肺、农业@你的生活、机器人乐园、军事科普等主题,让参观者切身感受到科技产品和科学技术带来的改变和惊喜。

科普体验厅——分为健康养生、玩出智慧、居家养老、前沿科学、模拟体验、应急安全等部分。

电动汽车——展示电动汽车的各方面成果,有可以进行车辆预定的分时租赁系统,有无人驾驶智能电动汽车,还有慢充、快充这些充电系统和最新电池技术。

纳米小屋——重点展示纳米和节能减排方面的技术成果,有在弯折情况下仍能保持良好电池容量和性能的纳米柔性电池,有可以快速除甲醛的纳米喷雾,还有低碳节能的环保技术。

CRH3 动车组国产齿轮箱通过 30 万公里大考

本报讯 日前,由中国南车戚墅堰所完全自主研发的CRH3型系列动车组齿轮传动装置顺利完成30万公里试用考核,各项性能完全满足线路运营使用要求。

齿轮传动装置是保证高速列车持续运行的关键部件,是高铁机械传动核心部件,精度要求高,研制难度大。此前,我国使用的齿轮箱主要由国外公司设计或通过技术转让而来,国内企业仅掌握制造技术,而国外齿轮箱先后出现质量问题,带来了不少尴尬。此次考核的通过,标志着我国已全面掌握了高铁齿轮传动装置的设计及制造技术,进一步提高了我国高铁的国产化率。(张凯)

中国南车戚墅堰所是国内唯一的高铁齿轮传动生产供应商,成功建立了高铁齿轮传动系统等产品自主创新体系以及设计、制造、生产三大创新平台,建立了完整的试验验证体系,并将动车组齿轮箱驱动系统系列化,具有全部的自主知识产权。

2014年,该公司自主研制成功了我国首套时速380公里动车组列车齿轮箱驱动装置,应用于CRH380A高速动车组,实现了高速动车组齿轮箱驱动装置的首次国产化替代。目前,由该公司研制的高寒动车组齿轮箱也即将完成30万公里考核试验。(张凯)

化为焦谷氨酸钠会降低鲜味”是正确的,但是焦谷氨酸钠致癌,这个说法尚无科学证明。焦谷氨酸钠别名为L-2-吡咯烷酮-5-羧酸钠,是白色结晶性粉末,极易溶于水,有较弱的刺激性,但没有过敏反应,使用的时候基本无毒,对人体无害。

真相:胆固醇广泛存在于全身各组织中,其中约1/4分布在脑及神经组织中,占脑组织总重量的2%左右。这么看来胆固醇和脑细胞确实是有关系的,因为脑细胞也是组织细胞,但是脑细胞最重要的物质就是胆固醇,至今也没有研究人员有绝对的定论出来。

老年痴呆症是一种起病隐匿的进展性发展的神经系统进行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。连科学家都没有明确研究出病因,又何来“饮食清淡

住要少盐少糖少油,结果患上了胆固醇恐慌症。作者特别提到,脑细胞最重要的物质就是胆固醇,人体内胆固醇含量最高的地方就是大脑,所以胆固醇其实是大脑不可缺少的营养,老人缺乏了易造成老年痴呆症。

真相:胆固醇广泛存在于全身各组织中,其中约1/4分布在脑及神经组织中,占脑组织总重量的2%左右。这么看来胆固醇和脑细胞确实是有关系的,因为脑细胞也是组织细胞,但是脑细胞最重要的物质就是胆固醇,至今也没有研究人员有绝对的定论出来。

老年痴呆症是一种起病隐匿的进展性发展的神经系统进行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。连科学家都没有明确研究出病因,又何来“饮食清淡

不锈钢杯泡茶损害健康?

来源:顶着“健康、时尚的弱碱性水”的光环,苏打水成为时下的流行饮品。网络上有人说苏打水呈弱碱性,可以改变酸性体质,但也有人认为,长期饮用苏打水会引起碱中毒。

真相:中国科协基础营养学首席科学传播专家、浙江大学食品科学与营养学教授李铎解释,健康人饮水后,水经胃(胃液的pH值为0.9~1.5,呈酸性)进入肠道,继而大部分在肠道中被吸收(少量在胃中被吸收)。整个过程包括阴阳离子的置换、转运和pH值的调节,代谢物的排泄以及营养素的吸收等。肾脏和肠道本身会对酸碱进行调节,以维持体内酸碱平衡。

“胃肠道通过其自身的调节功能,会很快将进入体内的弱碱性苏打水的pH值调节至机体内环境的pH值。”李铎强调,不管饮用苏打水,还是普通的矿泉水、凉开水等,都不会改变人体pH值,更别说改变酸性体质了。

流言 7: 饮食过于清淡容易造成老年痴呆症

来源:最近一篇被疯传的微信文章说,老人家退休在家后,对饮食过于在意,只记

加“无根水”(即6-苜蓿基腺嘌呤等物质)生产出无根、白嫩的豆芽。事实上,6-BA已被广泛地应用到农业、果树、园艺甚至作物中,在增产和保鲜两方面取得了良好效果。并且,按照我国规定,它是可以用于无公害果品的生产的。现有证据表明,6-BA等植物生长调节剂安全性较高,我国相关部门的管理措施也能保证它们的安全性。

流言 4: 温度超过 100℃味精就会致癌

来源:微信朋友圈近来流传一篇题为《这五样菜千万不能放味精,除非你想毒死谁!》的文章,其中称:温度只要超过100℃,味精就会发生变性,不但会失去鲜味,还会形成有毒的焦谷氨酸钠。

真相:味精的主要成分就是谷氨酸钠。由谷氨酸钠的分子式可以看出,它是一种并不稳定的状态,加热后极易脱水变为另一种稳定的物质——焦谷氨酸钠。但是,首先温度并不是人们传说的100℃,味精溶解最佳温度是70℃~90℃;在150℃时,它会脱水,产生结晶;如果到了200℃以上,谷氨酸钠会发生分子内脱水,这才变为焦谷氨酸。其次,由于焦谷氨酸没有鲜味,“谷氨酸钠转

化”为焦谷氨酸钠会降低鲜味”是正确的,但是焦谷氨酸钠致癌,这个说法尚无科学证明。焦谷氨酸钠别名为L-2-吡咯烷酮-5-羧酸钠,是白色结晶性粉末,极易溶于水,有较弱的刺激性,但没有过敏反应,使用的时候基本无毒,对人体无害。

真相:胆固醇广泛存在于全身各组织中,其中约1/4分布在脑及神经组织中,占脑组织总重量的2%左右。这么看来胆固醇和脑细胞确实是有关系的,因为脑细胞也是组织细胞,但是脑细胞最重要的物质就是胆固醇,至今也没有研究人员有绝对的定论出来。

老年痴呆症是一种起病隐匿的进展性发展的神经系统进行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。连科学家都没有明确研究出病因,又何来“饮食清淡

住要少盐少糖少油,结果患上了胆固醇恐慌症。作者特别提到,脑细胞最重要的物质就是胆固醇,人体内胆固醇含量最高的地方就是大脑,所以胆固醇其实是大脑不可缺少的营养,老人缺乏了易造成老年痴呆症。

真相:胆固醇广泛存在于全身各组织中,其中约1/4分布在脑及神经组织中,占脑组织总重量的2%左右。这么看来胆固醇和脑细胞确实是有关系的,因为脑细胞也是组织细胞,但是脑细胞最重要的物质就是胆固醇,至今也没有研究人员有绝对的定论出来。

老年痴呆症是一种起病隐匿的进展性发展的神经系统进行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。连科学家都没有明确研究出病因,又何来“饮食清淡

住要少盐少糖少油,结果患上了胆固醇恐慌症。作者特别提到,脑细胞最重要的物质就是胆固醇,人体内胆固醇含量最高的地方就是大脑,所以胆固醇其实是大脑不可缺少的营养,老人缺乏了易造成老年痴呆症。

真相:胆固醇广泛存在于全身各组织中,其中约1/4分布在脑及神经组织中,占脑组织总重量的2%左右。这么看来胆固醇和脑细胞确实是有关系的,因为脑细胞也是组织细胞,但是脑细胞最重要的物质就是胆固醇,至今也没有研究人员有绝对的定论出来。

老年痴呆症是一种起病隐匿的进展性发展的神经系统进行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。连科学家都没有明确研究出病因,又何来“饮食清淡

住要少盐少糖少油,结果患上了胆固醇恐慌症。作者特别提到,脑细胞最重要的物质就是胆固醇,人体内胆固醇含量最高的地方就是大脑,所以胆固醇其实是大脑不可缺少的营养,老人缺乏了易造成老年痴呆症。

真相:胆固醇广泛存在于全身各组织中,其中约1/4分布在脑及神经组织中,占脑组织总重量的2%左右。这么看来胆固醇和脑细胞确实是有关系的,因为脑细胞也是组织细胞,但是脑细胞最重要的物质就是胆固醇,至今也没有研究人员有绝对的定论出来。

老年痴呆症是一种起病隐匿的进展性发展的神经系统进行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。连科学家都没有明确研究出病因,又何来“饮食清淡

住要少盐少糖少油,结果患上了胆固醇恐慌症。作者特别提到,脑细胞最重要的物质就是胆固醇,人体内胆固醇含量最高的地方就是大脑,所以胆固醇其实是大脑不可缺少的营养,老人缺乏了易造成老年痴呆症。

真相:胆固醇广泛存在于全身各组织中,其中约1/4分布在脑及神经组织中,占脑组织总重量的2%左右。这么看来胆固醇和脑细胞确实是有关系的,因为脑细胞也是组织细胞,但是脑细胞最重要的物质就是胆固醇,至今也没有研究人员有绝对的定论出来。

老年痴呆症是一种起病隐匿的进展性发展的神经系统进行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。连科学家都没有明确研究出病因,又何来“饮食清淡

住要少盐少糖少油,结果患上了胆固醇恐慌症。作者特别提到,脑细胞最重要的物质就是胆固醇,人体内胆固醇含量最高的地方就是大脑,所以胆固醇其实是大脑不可缺少的营养,老人缺乏了易造成老年痴呆症。

真相:胆固醇广泛存在于全身各组织中,其中约1/4分布在脑及神经组织中,占脑组织总重量的2%左右。这么看来胆固醇和脑细胞确实是有关系的,因为脑细胞也是组织细胞,但是脑细胞最重要的物质就是胆固醇,至今也没有研究人员有绝对的定论出来。

老年痴呆症是一种起病隐匿的进展性发展的神经系统进行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。连科学家都没有明确研究出病因,又何来“饮食清淡

住要少盐少糖少油,结果患上了胆固醇恐慌症。作者特别提到,脑细胞最重要的物质就是胆固醇,人体内胆固醇含量最高的地方就是大脑,所以胆固醇其实是大脑不可缺少的营养,老人缺乏了易造成老年痴呆症。

真相:胆固醇广泛存在于全身各组织中,其中约1/4分布在脑及神经组织中,占脑组织总重量的2%左右。这么看来胆固醇和脑细胞确实是有关系的,因为脑细胞也是组织细胞,但是脑细胞最重要的物质就是胆固醇,至今也没有研究人员有绝对的定论出来。

老年痴呆症是一种起病隐匿的进展性发展的神经系统进行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。连科学家都没有明确研究出病因,又何来“饮食清淡

住要少盐少糖少油,结果患上了胆固醇恐慌症。作者特别提到,脑细胞最重要的物质就是胆固醇,人体内胆固醇含量最高的地方就是大脑,所以胆固醇其实是大脑不可缺少的营养,老人缺乏了易造成老年痴呆症。

真相:胆固醇广泛存在于全身各组织中,其中约1/4分布在脑及神经组织中,占脑组织总重量的2%左右。这么看来胆固醇和脑细胞确实是有关系的,因为脑细胞也是组织细胞,但是脑细胞最重要的物质就是胆固醇,至今也没有研究人员有绝对的定论出来。

老年痴呆症是一种起病隐匿的进展性发展的神经系统进行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。连科学家都没有明确研究出病因,又何来“饮食清淡

住要少盐少糖少油,结果患上了胆固醇恐慌症。作者特别提到,脑细胞最重要的物质就是胆固醇,人体内胆固醇含量最高的地方就是大脑,所以胆固醇其实是大脑不可缺少的营养,老人缺乏了易造成老年痴呆症。

真相:胆固醇广泛存在于全身各组织中,其中约1/4分布在脑及神经组织中,占脑组织总重量的2%左右。这么看来胆固醇和脑细胞确实是有关系的,因为脑细胞也是组织细胞,但是脑细胞最重要的物质就是胆固醇,至今也没有研究人员有绝对的定论出来。

老年痴呆症是一种起病隐匿的进展性发展的神经系统进行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。连科学家都没有明确研究出病因,又何来“饮食清淡

住要少盐少糖少油,结果患上了胆固醇恐慌症。作者特别提到,脑细胞最重要的物质就是胆固醇,人体内胆固醇含量最高的地方就是大脑,所以胆固醇其实是大脑不可缺少的营养,老人缺乏了易造成老年痴呆症。

真相:胆固醇广泛存在于全身各组织中,其中约1/4分布在脑及神经组织中,占脑组织总重量的2%左右。这么看来胆固醇和脑细胞确实是有关系的,因为脑细胞也是组织细胞,但是脑细胞最重要的物质就是胆固醇,至今也没有研究人员有绝对的定论出来。

老年痴呆症是一种起病隐匿的进展性发展的神经系统进行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。连科学家都没有明确研究出病因,又何来“饮食清淡

住要少盐少糖少油,结果患上了胆固醇恐慌症。作者特别提到,脑细胞最重要的物质就是胆固醇,人体内胆固醇含量最高的地方就是大脑,所以胆固醇其实是大脑不可缺少的营养,老人缺乏了易造成老年痴呆症。

真相:胆固醇广泛存在于全身各组织中,其中约1/4分布在脑及神经组织中,占脑组织总重量的2%左右。这么看来胆固醇和脑细胞确实是有关系的,因为脑细胞也是组织细胞,但是脑细胞最重要的物质就是胆固醇,至今也没有研究人员有绝对的定论出来。

老年痴呆症是一种起病隐匿的进展性发展的神经系统进行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。连科学家都没有明确研究出病因,又何来“饮食清淡

住要少盐少糖少油,结果患上了胆固醇恐慌症。作者特别提到,脑细胞最重要的物质就是胆固醇,人体内胆固醇含量最高的地方就是大脑,所以胆固醇其实是大脑不可缺少的营养,老人缺乏了易造成老年痴呆症。

真相:胆固醇广泛存在于全身各组织中,其中约1/4分布在脑及神经组织中,占脑组织总重量的2%左右。这么看来胆固醇和脑细胞确实是有关系的,因为脑细胞也是组织细胞,但是脑细胞最重要的物质就是胆固醇,至今也没有研究人员有绝对的定论出来。

老年痴呆症是一种起病隐匿的进展性发展的神经系统进行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。连科学家都没有明确研究出病因,又何来“饮食清淡

住要少盐少糖少油,结果患上了胆固醇恐慌症。作者特别提到,脑细胞最重要的物质就是胆固醇,人体内胆固醇含量最高的地方就是大脑,所以胆固醇其实是大脑不可缺少的营养,老人缺乏了易造成老年痴呆症。

真相:胆固醇广泛存在于全身各组织中,其中约1/4分布在脑及神经组织中,占脑组织总重量的2%左右。这么看来胆固醇和脑细胞确实是有关系的,因为脑细胞也是组织细胞,但是脑细胞最重要的物质就是胆固醇,至今也没有研究人员有绝对的定论出来。

老年痴呆症是一种起病隐匿的进展性发展的神经系统进行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。连科学家都没有明确研究出病因,又何来“饮食清淡

住要少盐少糖少油,结果患上了胆固醇恐慌症。作者特别提到,脑细胞最重要的物质就是胆固醇,人体内胆固醇含量最高的地方就是大脑,所以胆固醇其实是大脑不可缺少的营养,老人缺乏了易造成老年痴呆症。

真相:胆固醇广泛存在于全身各组织中,其中约1/4分布在脑及神经组织中,占脑组织总重量的2%左右。这么看来胆固醇和脑细胞确实是有关系的,因为脑细胞也是组织细胞,但是脑细胞最重要的物质就是胆固醇,至今也没有研究人员有绝对的定论出来。

老年痴呆症是一种起病隐匿的进展性发展的神经系统进行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。连科学家都没有明确研究出病因,又何来“饮食清淡

住要少盐少糖少油,结果患上了胆固醇恐慌症。作者特别提到,脑细胞最重要的物质就是胆固醇,人体内胆固醇含量最高的地方就是大脑,所以胆固醇其实是大脑不可缺少的营养,老人缺乏了易造成老年痴呆症。

真相:胆固醇广泛存在于全身各组织中,其中约1/4分布在脑及神经组织中,占脑组织总重量的2%左右。这么看来胆固醇和脑细胞确实是有关系的,因为脑细胞也是组织细胞,但是脑细胞最重要的物质就是胆固醇,至今也没有研究人员有绝对的定论出来。

老年痴呆症是一种起病隐匿的进展性发展的神经系统进行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。连科学家都没有明确研究出病因,又何来“饮食清淡

住要少盐少糖少油,结果患上了胆固醇恐慌症。作者特别提到,脑细胞最重要的物质就是胆固醇,人体内胆固醇含量最高的地方就是大脑,所以胆固醇其实是大脑不可缺少的营养,老人缺乏了易造成老年痴呆症。

真相:胆固醇广泛存在于全身各组织中,其中约1/4分布在脑及神经组织中,占脑组织总重量的2%左右。这么看来胆固醇和脑细胞确实是有关系的,因为脑细胞也是组织细胞,但是脑细胞最重要的物质就是胆固醇,至今也没有研究人员有绝对的定论出来。

老年痴呆症是一种起病隐匿的进展性发展的神经系统进行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。连科学家都没有明确研究出病因,又何来“饮食清淡

住要少盐少糖少油,结果患上了胆固醇恐慌症。作者特别提到,脑细胞最重要的物质就是胆固醇,人体内胆固醇含量最高的地方就是大脑,所以胆固醇其实是大脑不可缺少的营养,老人缺乏了易造成老年痴呆症。

真相:胆固醇广泛存在于全身各组织中,其中约1/4分布在脑及神经组织中,占脑组织总重量的2%左右。这么看来胆固醇和脑细胞确实是有关系的,因为脑细胞也是组织细胞,但是脑细胞最重要的物质就是胆固醇,至今也没有研究人员有绝对的定论出来。

老年痴呆症是一种起病隐匿的进展性发展的神经系统进行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。连科学家都没有明确研究出病因,又何来“饮食清淡

住要少盐少糖少油,结果患上了胆固醇恐慌症。作者特别提到,脑细胞最重要的物质就是胆固醇,人体内胆固醇含量最高的地方就是大脑,所以胆固醇其实是大脑不可缺少的营养,老人缺乏了易造成老年痴呆症。

真相:胆固醇广泛存在于全身各组织中,其中约1/4分布在脑及神经组织中,占脑组织总重量的2%左右。这么看来胆固醇和脑细胞确实是有关系的,因为脑细胞也是组织细胞,但是脑细胞最重要的物质就是胆固醇,至今也没有研究人员有绝对的定论出来。

老年痴呆症是一种起病隐匿的进展性发展的神经系统进行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征,病因迄今未明。连科学家都没有明确研究出病因,又何来“饮食清淡

不锈钢杯泡茶损害健康?

来源:顶着“健康、时尚的弱碱性水”的光环,苏打水成为时下的流行饮品。网络上有人说苏打水呈弱碱性,可以改变酸性体质,但也有人认为,长期饮用苏打水会引起碱中毒。

真相:中国科协基础营养学首席科学传播专家、浙江大学食品科学与营养学教授李铎解释,健康人饮水后,水经胃(胃液的pH值为0.9~1.5,呈酸性)进入肠道,继而大部分在肠道中被吸收(少量在胃中被吸收)。整个过程包括阴阳离子的置换、转运和pH值的调节,代谢物的排泄以及营养素的吸收等。肾脏和肠道本身会对酸碱进行调节,以维持体内酸碱平衡。

“胃肠道通过其自身的调节功能,会很快将进入体内的弱碱性苏打水的pH值调节至机体内环境的pH值。”李铎强调,不管饮用苏打水,还是普通的矿泉水、凉开水等,都不会改变人体pH值,更别说改变酸性体质了。

流言 7: 饮食过于清淡容易造成老年痴呆症

来源:最近一篇被疯传的微信文章说,老人家退休在家后,对饮食过于在意,只记

加“无根水”(即6-苜蓿基腺嘌呤等物质)生产出无根、白嫩的豆芽。事实上,6-BA已被广泛地应用到农业、果树、园艺甚至作物中,在增产和保鲜两方面取得了良好效果。并且,按照我国规定,它是可以用于无公害果品的生产的。现有证据表明,6-BA等植物生长调节剂安全性较高,我国相关部门的管理措施也能保证它们的安全性。

流言 4: 温度超过 100℃味精就会致癌

来源:微信朋友圈近来流传一篇题为《这五样菜千万不能放味精,除非你想毒死谁!》的文章,其中称:温度只要超过100℃,味精就会发生变性,不但会失去鲜味,还会形成有毒的焦谷氨酸钠。

真相:味精的主要成分就是谷氨酸钠。由谷氨酸钠的分子式可以看出,它是一种并不稳定的状态,加热后极易脱水变为另一种稳定的物质——焦谷氨酸钠。但是,首先温度并不是人们传说的100℃,味精溶解最佳温度是70℃~90℃;在150℃时,它会脱水,产生结晶;如果到了200℃以上,谷氨酸钠会发生分子内脱水,这才变为焦谷氨酸。其次,由于焦谷氨酸没有鲜味,“谷氨酸钠转

化”为焦谷氨酸钠会降低鲜味”是正确的,但是焦谷氨酸钠致癌,这个说法尚无科学证明。焦谷氨酸钠别名为L-2-吡咯烷酮-5-羧酸钠