

北京市科学技术委员会
科普专项资助

答疑

解惑

辟谣

懂点儿科学

生活的 N种谣言

《知识就是力量》杂志社 / 编

揭露生活领域中一些危言耸听的**谣言**
还原其背后的**科学真相**
让生活**回归科学**的轨道

专业科普媒体上读者最关心的 47 个实用干货

 科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS



答疑

解惑

辟谣

懂点儿科学

生活的
N 种谣言

《知识就是力量》杂志社 / 编

科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

生活的N种谣言 / 《知识就是力量》杂志社编. —北京: 科学普及出版社, 2018.12

(懂点儿科学)

ISBN 978-7-110-09846-2

I. ①生… II. ①知… III. ①科学知识—普及读物
IV. ①Z228

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第139958号

总 策 划 《知识就是力量》杂志社

策划编辑 郭 晶 何郑燕

责任编辑 何郑燕 纪阿黎

美术编辑 胡美岩

封面设计 胡美岩

版式设计 胡美岩

责任校对 焦 宁

责任印制 徐 飞

出 版 科学普及出版社

发 行 中国科学技术出版社发行部

地 址 北京市海淀区中关村南大街16号

邮 编 100081

发行电话 010-62173865

传 真 010-62173081

网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 104千字

印 张 9

版 次 2018年12月第1版

印 次 2018年12月第1次印刷

印 刷 北京盛通印刷股份有限公司

书 号 978-7-110-09846-2/Z·232

定 价 32.00元

(凡购买本社图书,如有缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

成为自己的科学生活家

留言 1：我是个爱做饭的人，但是一直有个疑问：同一食材的不同切法，似乎总会影响菜肴的味道。这是否有科学依据？

留言 2：为什么有些癌症，一发现就是晚期？明明体检的时候一切正常，这到底是什么原因呢？

留言 3：经常听说夏天一到，蚊子特别爱咬 O 型血的人，这是真的吗？难道蚊子真的有区分血型的能力？为什么有些人就是比较容易被蚊子咬呢？

.....

《知识就是力量》微信平台每天都能收到读者的各种留言，有关于生活饮食的、健康营养的……一条条留言的背后，是被各种解读所困扰的社会大众想获取科学真相的渴望。

怎样才能拥有一个最准确的生活引导？如何才能听到最专业的答疑解惑？现在，《知识就是力量》帮你做到了！

由《知识就是力量》杂志社总策划的《懂点儿科学》系列丛书，从读者留言的各种问题中摘取最具普适性的话题，邀请近百位科普大 V、专业学者，送上 147 个与你生活息息相关的生活小锦囊。

《吃的 N 种困惑》着重解答了关于如何科学地吃这个问题。正所谓“民以食为天”，关于吃的话题自然成为社会大众关注的热点之一。

“蔬菜为什么是亚硝酸盐产生的‘重灾区’？”“秋葵真的是‘神菜’吗？”“煲汤越久越营养？”……跟着我们优秀的科学达人一起当快乐的吃货吧！

《身体的N种秘密》着重解答了关于人类身体的许多小秘密。正所谓“爱美之心人皆有之”，关于“美”的话题自然一跃成为大众关注的热点之一，如“牙齿长黑点了，怎么办？”“皱纹太多是骨质疏松惹的祸？”“过敏症增多，是因为空气污染吗？”……跟着科学大咖一起去揭示身体里那些不为人知的小秘密、小科学，如何？

《生活的N种谣言》着重解答了与大家生活息息相关的各种谣言。正所谓“谣言止于智者”，如“娘矮矮一窝，母亲的遗传贡献率真有那么高？”“秃头更聪明？”“蘑菇与茄子同食真的会中毒吗？”……你知道如何解读吗？跟着我们的专家一起，去揭开那些困扰你很久，甚至深信不疑的各种谣言吧！

跟着《懂点儿科学》，跟着科学家的解读，慢慢成为自己的科学生活家。科学，让生活更美好！

《知识就是力量》杂志社社长 / 主编 郭晶

目录CONTENTS

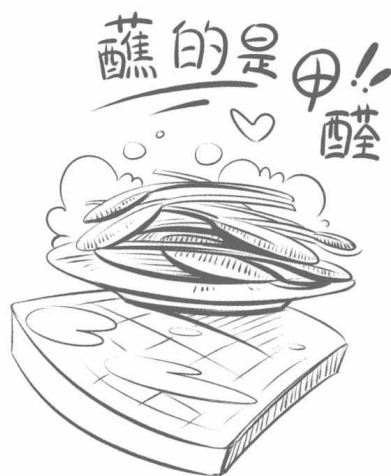
餐桌上的谣言真相

- 牛奶和茶一起喝会导致肾结石吗 / 002
- 热柠檬水抗癌、经期不能吃西瓜是真的吗 / 005
- 隔夜茶是“毒药”还是“良药” / 008
- 喝酸奶能减肥吗 / 012
- 自来水含有致癌物吗 / 015
- 牛奶真的会致癌吗 / 018
- 这些与吃喝有关的谣言，你能识别吗 / 021



- 水果越酸含维生素C越多吗 / 024
- 晚吃姜似砒霜吗 / 026
- 把菜装在塑料袋里放入冰箱合适吗 / 028
- 西瓜和桃子一起吃会中毒吗 / 031
- 黄瓜笔直说明喷了药吗 / 034
- 水果打“甜蜜素”会致癌吗 / 037
- 蔬菜用胶带捆绑，到底安不安全 / 040
- “癌白菜”是什么，它真有那么可怕吗 / 043
- 蘑菇与茄子同食真的会中毒吗 / 046

肥肠里真的会有水银吗	/ 048
吃小龙虾会导致哈夫病吗	/ 051
水产养殖有安全保障吗	/ 054
蒜薹“蘸料保鲜”，蘸的是甲醛吗	/ 057
爆米花含铅会致癌吗	/ 060
食用加碘食盐会降低生育能力吗	/ 063
“胶水粥”对人体有害吗	/ 066
虾头扯出的白线是“寄生虫”吗	/ 069
多宝鱼是毒鱼吗	/ 072
味精、鸡精会致癌吗	/ 075
怎样食用蜂蜜效果好	/ 078
隔夜银耳有毒，你信吗	/ 080
“臭”味食物，你敢吃吗	/ 082
猪肺真的含有重金属、毒素吗	/ 085



养生中的谣言真相

“鬼捏青”是怎么一回事	/ 088
跷二郎腿有什么不好	/ 091
扭脖子有声响就是有颈椎病吗	/ 094
拔牙可以瘦脸？你真的想多了	/ 097
“左眼跳财，右眼跳灾”有道理吗	/ 100



宝宝头发经常剪,会长得更快更黑更浓密吗 / 103

有的女性为什么会长“胡子” / 106

“人脑潜能只用了不到5%”的说法有科学根据吗 / 109

睡觉磨牙是因为肚子里有蛔虫吗 / 112

银饰变黑相当于排毒吗 / 115

久蹲站起来就晕是因为贫血吗 / 118

不能轻信的健身谣言 / 121

胖一定是营养过剩吗 / 124

白头发“拔一根长十根”吗 / 127

腰酸背痛腿抽筋是缺钙的征兆吗 / 130

为什么有些人比较容易被蚊子咬 / 133

“娘矮矮一窝”,母亲的遗传贡献率真有那么高吗 / 136



答疑

解惑

辟谣

懂点儿科学

生活的 N 种谣言

《知识就是力量》杂志社 / 编

科学普及出版社

· 北 京 ·

餐桌上的 谣言真相

牛奶和茶一起喝会导致肾结石吗

撰文/张保（航天中心医院泌尿外科主任医师、北京大学副教授）

有人喜欢喝牛奶，有人喜欢喝茶，这本是一件好事。可有人说，牛奶不能和茶一起喝，因为牛奶中的钙会与茶叶中的草酸结合形成草酸钙沉淀，长期饮用会产生结石。而有的人则不以为然，到底什么才是真相？

草酸与结石的形成有关吗

草酸是生物体的一种代谢产物，在人体内易与钙离子形成草酸钙从而导致肾结石。人体内的草酸主要有两种来源：一是肠道吸收食物中的草酸，即外源性草酸；二是体内代谢形成的草酸，即内源性草酸。内源性草酸的生成主要基于以下两种形式：一是维生素 C 直接转变成草酸，约占 40%；二是由乙醛酸代谢产生，约占 40% ~ 50%。内源性草酸在体内的含量很低，我们身体获得的大部分草酸来自于食物。

草酸是泌尿系草酸钙结石的主要成分，对尿液中草酸钙过饱和程度的影响力比钙大数十倍，故高草酸尿是草酸钙结石的重要危险因素。外源性

草酸在被机体摄入后，如未与其他物质结合转变，则可直接由小肠吸收，最后经肾脏排泄，在肾内和钙结合形成草酸钙结石。

牛奶配茶会增加结石风险吗

国内研究认为，茶叶是高草酸食物，过量饮用浓茶可能会导致尿液中草酸的排泄增加，而较高的尿钙浓度和草酸摄入增多正是结石形成的危险因素。因此，有人认为含钙较多的牛奶和茶同饮会形成草酸钙结晶，进而促使泌尿系结石的形成。

其实，同时摄入茶和牛奶并不会增加结石形成的风险。正常情况下，草酸经肾脏排泄后随尿液流出，受其他易形成结石的相关因素的影响，形成草酸钙结石，所以草酸能否在体内与其他物质结合，避免进入肾脏至关重要。相关研究表明，适量补钙，尤其是天然含钙类物质，如牛奶，可在肠道内与草酸结合，形成草酸钙，避免了草酸在胃肠中



的吸收，降低了机体内草酸含量，从而降低了结石形成的风险。

饮食可预防草酸钙结石的形成

尿石症是泌尿系统的常见病，且治愈后有复发倾向，草酸钙结石是尿路结石的主要成分之一，因此如何通过日常饮食来预防草酸钙结石的形成极其重要。

1. 液体摄入：大量液体摄入，可使尿草酸排泄增加，减少草酸的过饱和。相关研究证明，尿量越多，结石复发率越低，建议每日饮水超过 2L。

2. 适当的钙摄入：钙摄入能在肠道中与草酸结合形成难吸收的草酸钙复合物，从而减少机体对于草酸的吸收。

3. 纤维素的摄入：可使胃肠内草酸吸收减少、胃肠道的转运时间缩短、肠道微环境产生变化等，这些综合作用使草酸钙和尿酸分泌减少，从而抑制结石的形成。

4. 限制草酸的摄入：适量食用草酸丰富的食物，如巧克力、菠菜、甜菜等，过高的草酸摄入是导致结石的主要原因。

5. 适量动物蛋白的摄入：过多蛋白质的摄入能增加尿中草酸和钙的排泄，并降低尿枸橼酸的分泌和 pH 值，易导致结石的形成。尤其是对于复发性草酸钙结石和高草酸尿的患者，限制动物蛋白的摄入，并补充正常钙的摄入，会有很好的效果。

6. 限制盐和糖的摄入：高盐和糖会使尿钙增加，降低枸橼酸的分泌，致使结石发病率升高。

热柠檬水抗癌、经期不能吃西瓜是真的吗

撰文/许冰（首都保健营养美食学会营养讲师、国家二级公共营养师）

热柠檬水抗癌、酸性体质是“万病之源”、经期不能吃西瓜……朋友圈里总是流传着跟食物有关的谣言，面对它们，你能应付得了吗？

谣言 1：热柠檬水能杀死癌细胞

就柠檬而言，含量极高的柠檬酸和维生素 C 是它的特质。此外，还有柠檬苦素、类胡萝卜素、叶酸、维生素 B₆、黄酮类化合物以及钾等矿物质。这其中一些成分被认为可能有抗癌作用。柠檬虽然营养丰富，但草莓、猕猴桃的维生素 C 含量都比柠檬更丰富。说柠檬能杀死癌细胞，治疗所有疾病，目前还没有可靠的科学实验证明。

癌症病因是很复杂的，癌症的治疗方法也是因人因病而异。且不说科学研究上并没有“热柠檬水能杀死癌细胞”的理论依据，如果一杯简单的热柠檬水就能够杀死癌细胞，治好所有癌症的话，那人们也不会如此恐惧癌症了。

谣言 2：隔夜鸡蛋千万不能吃

无论是什么食物，都建议立即食用。对于隔夜鸡蛋，随着放置时间的变长，鸡蛋里的不饱和脂肪酸会受到氧化，蛋白质的口感也会变硬。但是这种变化的风险，也没有达到不能吃这么危险的程度。煮熟的鸡蛋，如果保存得当，一般来说保存48个小时都没问题。不过如果鸡蛋出现了难闻的“臭鸡蛋”味（化学物质是硫化氢），那就说明这个鸡蛋已经严重变质，为了肠胃安全，这种鸡蛋就建议大家不要食用了。

谣言 3：酸性体质是“万病之源”

在现代医学中根本没有“酸性体质”“碱性体质”这些词，正常人体内的酸碱度（pH 值）在人体三大缓冲系统——碳酸盐、磷酸盐及蛋白质的调节下，都会稳定在 7.35 ~ 7.45 之间。尽管机体不断生成酸性和碱性物质，同时也通过食物摄入酸碱物质，但血液中的 pH 值并不会发生显著变化。只有发生较为严重的疾病，如严重呕吐、腹泻、高烧、出血及摄入大量碱性药物，或呼吸系统功能异常时，才会发生酸中毒或碱中毒，人体的酸碱平衡才会被打破。进食不良，如偏食、挑食或吃所谓酸性食物过多等，是不会影响体内的酸碱平衡的。认为通过摄入酸性（或碱性）食物来改变血液酸碱性的想法是没有科学根据的。

谣言 4：女性经期不能吃水果

女性月经期间不能吃水果的说法并不科学。在此期间食用水果，可防治便秘，避免盆腔充血。所有食物进入胃肠道后发生的消化过程大致相同，三大产能营养素被分解成小分子营养素，然后随着微量营养素在小肠部位被吸收入血。经过血液循环，这些物质会被送到身体的各

个所需部位，包括女性的子宫和卵巢。月经期间女性免疫力会有所下降，建议大家注意保暖不要受凉是正确的，但是说不能吃水果就过于夸张了。

而且经期受凉和癌症并没有直接的关系。荷尔蒙失调和人的生理、心理、遗传因素以及环境有关，是否患癌与人的生活环境和生活习惯等诸多因素有关，经期不注意生活习惯和保暖等行为，确实会导致淤血不能被排出，滞留在子宫内，长期如此就会引发病变，但不一定是癌变。





隔夜茶是“毒药”还是“良药”

撰文/孙涛（国家二级公共营养师、国家二级心理咨询师）

一提到隔夜茶，许多人都觉得不能喝，有一些危言耸听的说法是“喝隔夜茶会致癌”。其实这种说法是没有科学依据的，而且没有变质的隔夜茶还有很多你想不到的妙用。

隔夜茶不会致癌

所谓隔夜茶一般是指茶叶浸泡超过 12 小时以上，或者是搁置了一晚上的茶。说隔夜茶会致癌的理由是：茶叶放置过夜后，会产生二级胺，而这些二级胺类物质可以转变成致癌物——亚硝胺，实际上这种说法是没有科学依据的。

第一，二级胺类物质广泛存在于多种食物中，如米、面、鱼肉等，并非茶所特有，人们从茶叶中摄入的二级胺类物质远远低于从主食、蔬菜中摄入的量。

第二，二级胺类物质不等同于致癌物——亚硝胺，要想生成亚硝胺，必须在特定的条件下与硝酸盐共同存在并发生化学反应，而茶水中很难具备这些条件。

第三，亚硝胺在人体内达到一定的含量才会产生致癌作用，就算隔夜茶中可能有亚硝胺，那含量也是非常小的。相反，茶叶本身含有丰富的茶多酚和维生素C，这些都是亚硝胺的天然抑制剂。

因此，隔夜茶致癌是没有科学依据的。

隔夜茶到底能不能喝

从营养和卫生的角度来讲，隔夜茶中的维生素大量丧失，其他营养物质也都有所减少，而且微生物含量会上升；此外，隔夜茶中会产生大量的游离单宁酸，对胃黏膜有直接的刺激作用。因此，隔夜茶到底能不能喝取决于个人的身体情况、茶的变质程度，如果肠胃健康，隔夜茶也没有变质，那么是可以喝的。

隔夜茶有妙用

对于没有变质的隔夜茶，即使不喝，也别倒掉，因为它还有很多妙用。

1. 止血、止痒

隔夜茶中含有丰富的酸素和氟素，可阻止毛细血管出血。对于口腔炎、湿疹、牙龈出血等，可以用隔夜茶漱口预防和治疗。用温热的隔夜茶洗头或擦身，茶中的氟能迅速止痒，还能防治湿疹。

2. 生发、固齿、除口臭

古法认为用隔夜茶洗头，可以去除头屑和生发，每天用隔夜茶洗眉毛，坚持一段时间可令眉毛浓黑发亮。茶水中的氟会增强对酸性物质的抵抗力，