

2024年食品安全与健康流言榜发布

你被这九句话欺骗过吗

反季水果农药超标、生酮饮食能“饿”死癌细胞、馒头冷冻3天不能吃、常温牛奶有防腐剂、经常喝咖啡会导致贫血……日前,中国食品科学技术学会和“科普中国”联合发布“2024年食品安全与健康流言榜”。

以下这九句话,相信我们在日常生活中或多或少都听到过,甚至许多人对其中的有些话术深信不疑,但事实上,许多流言其实都披着令人信服的外衣,需要我们积累更多饮食常识,培养甄别能力。下面我们就来一一揭开2024年九大食品安全与健康流言的科学真相。

流言1 馒头冷冻3天不能吃,会滋生黄曲霉毒素

科学真相:冷冻条件下黄曲霉毒素不具备繁殖条件。

黄曲霉的最佳生长温

度为33℃-38℃,适宜的产毒温度为24℃-28℃。馒头在冷冻条件下保藏,不具备黄曲霉生长繁殖的条件,更不可能产生黄曲霉毒素。

流言2 添加抗结剂的食用盐有毒不能吃

科学真相:日常烹调温度下不会分解。

亚铁氰化盐(钾、钠、钙)是国际上广泛使用的食盐抗结剂,日常烹饪温度下不会分解。按相关标准,在食用盐中合理使用亚铁氰化钾是安全的。

流言3 常温牛奶保质期长是加了防腐剂

科学真相:灭菌加工和无菌包装的工艺已经杀灭微生物。

常温牛奶保质期长短取决于牛奶的灭菌方式和包装工艺等,一般采用超高温瞬时灭菌方式可更彻底地杀灭微生物,再加上无菌

包装方式,使产品处于无菌状态并隔绝外部微生物的进入。既然没有微生物就不会发生腐败变质,无需冷藏和添加防腐剂就可存放数月甚至更长时间。

流言4 反季节果蔬农药多,吃了有害健康

科学真相:现代科学栽培技术下,只要符合国家标准,都是安全的。

通过一系列先进科学的农业栽培技术等手段,实现了反季节果蔬产品的培育生产。事实上,农药病虫害防治无论是使用在应季还是反季节果蔬中,只要符合国家标准规定要求,都是安全的。

流言5 经常喝咖啡会导致贫血

科学真相:咖啡不会影响人体对肉类中铁的吸收,保证合理膳食就无需担心。

咖啡只影响非血红素

铁(如谷物和蔬菜中的铁),对血红素铁(如肉类中的铁)无影响。如果我们保证合理膳食,维持日常摄入食物的多样性,就可以保证充足的铁吸收,咖啡并不会导致贫血。

流言6 生酮饮食能“饿死”癌细胞

科学真相:长期生酮饮食可能导致营养不良,不建议盲目采用。

长期生酮饮食可能导致健康问题,如增加肾脏负担和营养不良。癌症治疗应在医生指导下进行,不应盲目采用生酮饮食。

流言7 复原乳是假牛奶

科学真相:复原乳是普遍使用的乳制品原料,且同样含有蛋白质和钙。复原乳是指将干燥或者浓缩的乳制品与水按比例还原后获得的乳液,是国际上普遍使用的乳制品原料,并

非“假冒伪劣产品”,其同样可以为人体提供蛋白质和钙等营养素。

流言8 味精是化工产品,对人体健康有害

科学真相:目前没有证据表明味精对人体健康有害。味精是以碳水化合物为原料,经微生物发酵制成,其主要成分是谷氨酸钠。

流言9 预制菜相当于隔夜菜

科学真相:预包装食品产品,不属于隔夜菜范畴。预制菜不是隔夜菜,是经工业化预加工制成,加热或熟制后方可食用的预包装食品产品,其安全性有相应的食品安全国家标准规范。

据北京青年报



中医特色疗法惠及基层群众

山东省中医药特色疗法基层包靠推广培训会在菏泽市中医医院举行

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 李艳粉) 1月15日,2024年度全省中医药特色疗法基层包靠推广(菏泽市)培训会在菏泽市中医医院成功举行。活动邀请山东中医药大学附属医院(山东省中医院)心病四科主任、山东省名中医药专家吴波授课。培训会由菏泽市中医医院副院长邓海霞主持。

培训会上,吴波为大家带来《从“形气神”三层论论针的临床应用》,她以理论和实操的方式进行讲解。理论授课环节,吴波介绍了针系统的概念、理论依据、中国古代哲学蕴含丰富的全息思想、技术特色及技术操作规范、取穴方法、主治疾病、禁忌证,随后用实际病例给大家讲解临床应用的效果。现场,吴



波分别以患有颈椎病、头疼、腿疼的三位患者为例,进行实操演练示范。学员们簇拥在实操现场,悉心学习吴主任的针法和穴位讲解,现场一派浓厚的学习氛围。

本次中医药特色疗法基层包靠推广活动,通过

手把手、面对面地指导,达到一人带动一方,一人服务一方的目的,不断推进中医学术经验传承和创新,加快中医人才培养步伐,切实提高基层中医药服务水平,为基层中医药发展注入强大活力,从而更好地服务百姓。

寒假不虚度,成长不止步

菏泽市牡丹人民医院推出寒假集训活动

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅 通讯员 陈国栋) 随着寒假的到来,许多家长开始为孩子的假期安排感到头疼。如何让孩子在假期中既能得到放松,又能提升学习能力和行为管理能力,成为家长们关注的焦点。为此,菏泽市牡丹人民医院儿童保健科特别推出“寒假不虚度,成长不止步”集训活动,旨在解决孩子们在学习和生活中遇到的各种心理行为问题。

据了解,此次集训活动针对孩子注意力不集中、坐不住、小动作多、写作业拖拉、马虎粗心、记不住、学不会、考试成绩不理想、爱发脾气、自信心不足等常见心理行为问题,设计了包括注意力训练、记忆力训练、逻辑思维能力训练、智能开发、手眼协调能力训练、神经调控、情绪管理在内的多项训练内容。这些训练形式活泼,内容丰富多彩,寓教于乐,旨在让孩子们在轻松愉快的氛围中度过一个充实而

有意义的寒假。

菏泽市牡丹人民医院儿童保健科的专家指出,这些心理行为问题不仅会影响孩子的学习成绩,还可能对孩子的心理健康和社交能力造成不良影响。因此,及早进行干预和训练至关重要。此次集训活动通过科学的训练方法和专业指导,旨在帮助孩子提升自我调节能力,增强反应速度和自控力,提高学习效率和作业速度,让孩子在假期中实现自我成长和进步。

此外,集训活动还特别注重与家长的沟通和合作。在集训过程中,专家将与家长保持密切联系,及时反馈孩子的训练情况,共同关注孩子的成长和进步。

据悉,此次集训活动将于2025年1月15日至1月24日举行。菏泽市牡丹人民医院儿童保健科诚邀广大家长朋友积极报名参加,共同为孩子的成长和未来贡献力量。