

## 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。

亚铁氰化钾(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：**预包装菜肴产品，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菜肴产品，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”三层次论针灸的临床应用》，她以理论和实操的方式进行讲解。理论授课环节，吴波介绍了针灸系统的概念、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，进行实际操练示范。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、写作业拖沓、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。