

8月科学流言榜发布,11个“伪科学”上榜

吃大蒜能预防癌症？别忽悠了！

吃大蒜真能预防癌症？一盘蚊香等于六包烟？长期喝纯净水会导致营养流失？地震时躲藏在“活命三角区”……江湖流传已久、让吃瓜群众深信不疑的经验之谈居然都不靠谱！

近日，8月的“科学流言榜”张榜发布了11大公众耳熟能详的“伪科学”榜单。

西瓜 400 天不腐烂是喷了防腐剂？

流言：收藏家、文物鉴赏家马未都有个放了400多天的西瓜，现场切开后内部空了，红瓢不见了，也不见腐烂。对此，马未都先生听人说是西瓜表面喷了防腐剂造成的，并对食品安全问题提出质疑。

真相：国家食药监总局官网援引食品安全专家、果壳网科学顾问钟凯的观点进行辟谣：这个西瓜是正常的，根本不是防腐剂，也不是什么食品安全问题，西瓜的“不坏之身”只是风干现象，这个现象在丝瓜、葫芦、橙子等瓜果中都会出现。

狂犬病疫苗无用？

流言：西安市龙女士在6月20日被狗咬伤腿部，虽然及时注射了四针狂犬病疫苗，但20多天后仍然病发死亡。“狂犬病疫苗无用”开始在网络上流传。

真相：注射狂犬疫苗后，确实依然有发生意外的可能性。比如伤口很深，导致处理不彻底；或者在注射疫苗前，狂犬病病毒已顺着神经开始蔓延，最后形成中枢神经系统的损害，导致呼吸衰竭；还有可能是注射了疫苗后，患者的体内还没有产生抗体，狂犬病病毒已经开始沿神经蔓延。但这不能断言狂犬病疫苗是无用的。

产妇坐月子不能见风？

流言：前不久，临淄一位刚生完孩子的女性患热射病抢救无效死亡，原因是囿于“坐月子不能见风”的传统，捂月子引起了中暑。

真相：分娩以后，子宫的体积逐渐收缩、子宫的内膜不断再生；怀孕期间，子宫内膜上形成的蜕膜，变性、坏死、脱落，从阴道排出，这就是恶露。恶露必须及时清洁，否则可能会引起感染。因此，适当地洗澡、保持清洁，对产妇的身体健康更有益。

此外，产妇会分泌大量的汗液，也就是常说的褥汗。如果不及及时清洁，同样可能引起感染。因此，洗头、洗澡都是必要的，适当通风帮助产妇散热排汗也是必要的。

一盘蚊香 = 六包烟？

流言：最近有一则新闻称：“安徽一家五口，点20盘蚊香开空调睡一晚后，身体不适。”随之而来的：“人长时间待在点燃蚊香的房屋中会中毒”“一盘蚊香等于六包烟”等言论开始在网上传。

真相：符合安全标准的，市场允许销售的蚊香，大多是以除虫菊酯作为杀虫剂。这种蚊香如果充分燃烧，对人是安全的。但是如果燃烧不充分，就可能会产生多环芳香烃、一氧化碳、PM2.5、羰基化合物、苯等有害物质。因此，蚊香的使用方法很重要。

专家指出，当家有婴幼儿、孕妇、老年人或是哮喘病人时，最好使用物理防蚊法，比如蚊帐、纱窗、纱门等。

喝纯净水会让人形成酸性体质导致钙流失？

流言：长期饮用纯净水会导致体液越来越酸，变成酸性体质；而且还会引起营养流失，钙流失，导致肌肉无力和软骨病。

真相：膳食是人体摄入营养元素的主要途径，水的作用非常小。导致缺钙的主要因素是膳食钙摄入量不足，与激素水平、维D水平、阳光照射、运动量等也相关，跟喝什么水没有关系。目前并没有科学证据表明纯净水会导致人体钙的流失，“饮用纯净水有害健康”的说法更缺乏足够的科学依据。

按“333”食谱不锻炼也能瘦？

流言：最近朋友圈里有一种减肥食谱特别火爆，宣称照着吃一个月，不用锻炼也能瘦。这套食谱的核心是：全天主食都要以粗粮为主，蔬菜尽量生吃，加工程序越少越好，还要遵守三分之一碳水化合物、三分

之一蛋白质、三分之一高纤维的“333”法则。

真相：营养专家指出，从营养学角度分析，这样的饮食方式是不科学的，生吃蔬菜不一定营养成分更高，有些蔬菜熟了吃更有营养，比如西红柿加

热过程会释放番茄红素，胡萝卜与脂类加热后，其中的胡萝卜类更容易被身体利用吸收。大量食生菜，如果改变了减肥者平时的饮食习惯，有可能使消化酶的活性降低，胃肠消化能力减退，长此以往可能会影响消化吸收功能。

吃蝉蛹真的大补吗？

流言：近日有报道称，厦门一小伙认为蝉蛹是大补之物，在外用餐时点了份油炸蝉蛹，吃后却休克倒地，被紧急送往医院治疗。

真相：蝉蛹含有非常丰富的蛋白质，每百克蝉蛹中，蛋白质的含量就高达68克。

但因为食物蛋白质的营养价值主要取决于其所含有的氨基酸种类、数量和结构比例。蝉蛹中因不包括人体所必需的色氨酸和蛋氨酸，这也就大大降低了蝉蛹的营养价值。另外，蝉蛹中含有铁、锌、锰等多种人体必需矿物质，但却因铁的含量较高，铁、锌比例不适宜，直接影响了人体的吸收效果，因此并不能作为补充矿物质的主要食物来源。

遇到地震时“生命三角求生法”能救命？

流言：地震来时，要在能形成三角形空间的位置躲藏，理由是当倒塌物压到这些物件上时，三角形的空间可以让人幸存或减少伤害。

真相：在观察地震废墟时，尽管我们可以发现在一些位置上确实存在类似的“三角空间”。

不过，在地震发生时，人们无法预先知道地震的方式、倒塌发生的方向，也就无法知道

什么地方会有所谓的三角“求生空间”。

地震专家、中国工程院院士许绍燮对记者表示，这种“生命三角”的形成在很大程度上是个伪命题，因为床、桌子、汽车等一些原本你指望用来支撑“三角”的支撑物在地震中可能很快就倒下、被压扁或者滑到他处了。

另外，在“生命三角”形成之前，你可能早就被飞来的各种杂物砸伤。

葡萄上的白霜是农药？

流言：“葡萄上的白霜一定要洗干净，这可是农药，吃了会中毒。”近来网传“葡萄白霜有毒”的版本甚多，果真如此吗？

真相：葡萄上的白霜是天然长出来的，是葡萄自身分泌出来的糖醇类物质，俗称果粉，无毒无害。不仅仅葡萄会分泌果粉，李子、蓝莓、西梅等好多水果的表面也都有这东西。

另外，葡萄的白霜很脆弱，运输或者储存的过程中很容易蹭掉，所以白霜越多，反而说明葡萄越新鲜。

大蒜真的可以防癌吗？

流言：最近有人声称多吃大蒜有预防癌症的作用，还说“用蒜泥敷脸可以祛痘”。

真相：当大蒜经过加工或者物理机械破碎(比如把大蒜捣成蒜泥)后，蒜氨酸在蒜酶的作用下分解，产生一种具有强烈臭味的物质，叫做大蒜素。

大蒜素有杀菌和抗癌作用。但是，这个结果仅仅停留在实验室阶段，在动物实验和人体对照实验中，并没有得出大蒜对癌症预防有积极作用的结果。

对于“用蒜泥敷脸祛痘”这种说法，虽然大蒜素具有杀菌功效，但并非所有的痘痘都是因为细菌感染，此外大蒜具有强烈的腐蚀性。拿蒜泥敷脸，恐怕还没等痘痘下去，皮肤病就找上门了……

加了“胶”的食物,到底能不能吃？

流言：网上常有“××食物如何如何,原来是加了胶”的报道。

真相：常用的食用胶其实都是“天然产物”：琼脂和卡拉胶是海藻的提取物；明胶是从动物的皮或者骨头水解熬制而来；果胶主要来源是橘子皮和苹果榨汁后的残渣。

食用胶本身的安全性很高，一般都不需要限制用量，也就不存在“过量”“超标”使用的问题。