

# 微信里的健康指南,有多少是谣言



西瓜又红又甜,打了针?  
我听说……真的可怕!

谣言:西瓜又红又甜是因为商贩注射了胭脂红和甜蜜素。打过针的西瓜瓜瓤鲜红,汁液丰富,但没有西瓜的味道。这些添加剂还会破坏肝脏和肾脏的功能,影响儿童的智力发育。

### 你还真相>>

“西瓜皮很薄,不能扎针,扎了针西瓜皮上有了眼就会烂,没有人会这么做的。”7月20日,摆摊在长沙市雨花区城南路上的一名瓜农告诉今日女报/风网记者。随后,记者致电湖南农业大学营养与食品安全检测中心,检测员谭力告诉记者,“打针西瓜”纯属谣言。

谭力介绍,西瓜的瓜瓤是细胞组织,它不像打成西瓜汁后,你放进去染料或者是甜蜜素一摇晃就均匀了。你打进化学物质后,西瓜只会出现局部泛红或者有甜味,其它的地方到不了。并且西瓜“受伤”以后确实很容易腐烂,因为在操作过程中,可能细菌、微生物都进去了,而且切开以后也肯定有痕迹,所以给西瓜打针是不太可能的。“西瓜本来就是甜度很高的水果,而现代的栽培技术是可以使它更甜的。”



### 微波炉辐射致癌?

谣言:微波加热的食物会导致营养流失,还会使身体产生大量的癌细胞。国外家庭没人使用微波炉。

### 你还真相>>

湖南农业大学食品科学技术学院副教授陈诚表示,微波炉加热食品与家庭日常使用的炒、煮、炖等烹饪方式相比,温度高、烹饪时间短,不但不会破坏营养,反而有助于营养物质的保留。同时,用微波炉加热由于热得快,并且不用加水,食物中的维生素和矿物质保留得更多。专家指出,微波炉的原理是将电能转化为热能,而食物只是简单地从微波炉中接受热量,只要按照说明书上的要求来加热,绝对不会发生性质的改变。微波炉只是加热食物中的水分子,食物本身并没有发生化学变化,所以不可能产生致癌物。同时,在距离微波炉炉门5厘米处使用微波炉,不会对人体产生任何影响。

### 指甲“月牙”反映健康?

谣言:手指甲上的月牙能反映健康程度,月牙越大,身体越健康。

### 你还真相>>

“经常有人问我,是不是我最近健康出了问题,为什么月牙不见了?”面对这样的提问,湖南省人民医院体检中心专家李万辉总是笑着解释,太不科学!

月牙的学名叫甲半月或半月痕,是指甲生长过程中形成的自然现象。因为甲基的生长速度是由中央向两边递减,而角蛋白细胞变成半透明所需的时间却不会因为所处位置的不同而改变,因此就形成了这个弧形的白色与半透明的交界。如果白色的弧形刚好露出来,就是甲半月,也就是我们所说的月牙。

一个人的月牙数偶尔会多一个或少一个,这只是身体新陈代谢的正常变动让指甲的生长速度有点变化而已。也有些人可能因为先天的甲基比较靠后或指甲的生长速度较慢(是天生,并非疾病导致)等原因,使得甲半月羞涩地“躲”起来不肯露面。所以说,只有看不见的月牙,没有不存在的月牙,这些与体质无关。



### 宿便是健康杀手?

谣言:宿便有多种危害,会压迫小肠绒毛的活力和弹性,胀气发酵后经血液可致酸毒症,还会改变腹部和脊柱形状,让身材变形。

### 你还真相>>

宿便是什么?长沙市中心医院消化内科副主任医师申月明说,“医学上从没有提过这个概念”。

从食物的消化过程来看,食物经由口腔、胃和小肠的消化吸收后,进入大肠,残渣中的水分被吸收并开始聚集,显出粪便雏形,随后残渣进入直肠,粪便才正式形成。因此,所谓宿便,至少是指大肠末端初步形成的粪便。

宿便不可能压迫小肠绒毛。小肠是消化、吸收的主要场所,食物经由小肠,宿便形态都未形成,更不存在压迫小肠绒毛的情况。而宿便更不可能导致酸毒症。小肠的肠液是碱性的,即使食物发酵产酸,也会被肠液迅速中和,根本不可能堆积酸性物质,更不可能进入血液引起所谓酸毒症。

申月明认为,“宿便危害论”是商家为宣传想出的无稽之谈,但市民确实应注意粪便积存在肠道引起的便秘、痔疮等问题。预防便秘,饮食要注意均衡,多吃新鲜蔬果,多喝水,多运动,养成规律的排便习惯。

不对,其实是这样的……



## 宁夏红·传杞之夜 醉美沙坡头沙漠音乐狂欢节



# 2014 CARNIVAL 西夏狂欢节

7月26日-27日 沙坡头旅游景区沙漠区动感地带

一次沙漠与摇滚的完美结合,一回啤酒与露营的激情碰撞  
一场桑巴舞、杰克逊、钢管舞、维多利亚的PK秀赛  
一程徒步穿越沙漠的旅程,一堂拍摄沙漠日出日落的课程  
一个与零点、布衣乐队嗨翻全场机会,一场全新震撼视听的盛宴  
尽在7月26日-27日沙坡头旅游景区沙漠区动感地带中

7月26日邀请乐队:布衣乐队、妙乐队等  
7月27日邀请乐队:零点乐队、大飞、张岭等

- 巴西桑巴舞狂欢派对 7月26日-7月27日
- “追逐最美沙漠、观沙海日出日落”摄影沙龙 7月25日-7月27日
- “行者无疆、挑战自我”沙漠徒步穿越 7月25日-7月27日
- “观星赏月与星空的对话”大漠露营节 7月25日-7月27日

普通单日票80元/人  
学生单日票50元/人(含中卫人票务)  
VIP单日商务票168元/人(含免费啤酒及小吃3样)



地点:沙坡头旅游区沙漠区  
订票热线:400-15-51766 (我要去旅游)

宁夏红传杞  
12度枸杞干红