



最近几年，“养生”已经成为社交话题新宠。办公室里，大家都端着保温杯泡枸杞分享自己的养生秘籍，连手机也第一时间将看到养生提示转发给最爱的人。然而，对于养生秘籍，我们必须有一定的辨别能力。

比如，“牛奶含激素，会致癌”“海鱼比淡水鱼更营养”“吃黑芝麻丸能防治脱发”“越酸的水果，维C含量越高”“巧克力有白霜就是变质了，不能吃”“不含食品添加剂的食物更健康，要买就买零添加”……这些养生说法都靠谱吗？一起来看本期健康问诊带来的权威解读。 蔡富根/整理

牛奶喝太多会致癌？黑芝麻丸能防治脱发？

这6条食物谣言，很多人都被坑了

牛奶含激素，可致癌？

牛奶是获得钙最有效的食物之一。但网上有说法称牛奶中有激素IGF-1，喝了会使人致癌。这是真的吗？

IGF-1的全称是“类胰岛素样生长因子1”，它并不是什么人为加入的有害物质，而是奶牛自身分泌的一种激素样蛋白质。

除了奶牛，人体也会产生这种激素，成年人每日体内的生成量为一千万纳克，而市场上的牛奶中IGF-1含量只有约2.45纳克/毫升，跟人体内的量相比，简直不足为虑。

美国食品药品监督管理局(FDA)和世界卫生组织及联合国粮农组织的食品添加剂联合专家委员会(JECFA)评估都认为，并没有证据证实IGF-1会致癌。

从全世界专门研究癌症的机构来看，正常喝牛奶可能还会降低某些癌症风险。

比如，世界癌症研究基金会(WCRF)和美国癌症研究所(AICR)2017年联合发布的专家报告对饮食、营养、身体活动与癌症风险进行了评估，其中关于牛奶和乳制品与癌症风险关系的研究结论是，奶制品摄入能降低结直肠癌的风险。

英国癌症研究中心认为，食用乳制品能降低肠癌风险。

我国的膳食指南建议每天饮奶300克~500克。但我们现在平均每天喝牛奶的量还不到50克。担心喝牛奶致癌，真的有点多余。



吃黑芝麻能防脱发？

民间一直都有说法称，多吃黑芝麻、黑豆等黑色食物就能使头发乌黑，还能让白头发逐渐逆转。

商家也趁机推出了“黑芝麻丸”，说能防治脱发，受到很多脱发、秃顶、发际线后移人士的喜爱。吃黑芝麻丸真的能防治脱发吗？

其实，黑芝麻并不能防治脱发，还可能让你发胖哦。

大家之所以认为黑芝麻、黑豆等黑色食物对头发的健康有好处，防治脱发，主要是因为它是黑色的，而我们一直都有“以黑补黑”的传统文化。

黑芝麻、黑豆所含的营养和微量元素比较丰富，如果是由于蛋白质、B族维生素和矿物质元素等导致的白发，吃黑芝麻和黑豆可能对头发有一定好处。

但是，黑芝麻、黑豆等黑色食物中的黑色素并不会让头发变黑。因为头发中的黑色素的来源是黑素细胞，它是利用体内的酪氨酸转化生成黑色素。而黑芝麻、黑豆中的黑色素主要是一些多酚类色素，并不能直接转化成头发上的色素。

而且，市售一些黑芝麻丸会加很多糖来调味，黑芝麻本身的脂肪含量也很高，意味着黑芝麻丸糖不少、油也很多，多吃的话不一定健康，还可能让你发胖。



越酸的水果，维C含量越高？

水果富含维生素C，但什么水果维生素C含量更高呢，很多人就会认为味道越酸的水果维生素C越多，最典型的的就是柠檬。

那么，水果越酸，维生素C含量真的越多吗？

之所以有人会有这样的印象，主要因为维生素C本身的味道的确是酸味的，维生素C还有一个名字叫“抗坏血酸”，如果你尝过没加糖的维生素C片，应该都体验过那种酸味。

确实有一些吃起来比较酸的水果，含维生素C非常高，比如沙棘，每百克含204毫克维生素C，酸枣每百克含900毫克维生素C。

但水果的味道还会受到其中的糖分和有机酸的种类及含量影响，跟维生素C含量并没有一一对应关系。

比如，大家常常认为比较酸的柠檬，每百克只有22毫克维生素C；再比如橙子，每百克只有33毫克的维生素C，这些酸酸的传说中“高维生素C”的水果，维生素C含量甚至不如大白菜(47毫克/100克)。

实际上，水果中的酸味还有很大一部分来源于有机酸，比如苹果酸、柠檬酸、酒石酸等。

有机酸是水果能量代谢的中间产物，不同水果中有机酸的种类和组成比例不同。

总之，水果的酸不酸跟维生素C含量并没有直接的关系，完全没必要为了“营养”委屈自己！



巧克力有白霜是变质了？

你吃巧克力的时候有没有遇到过表面有一层“白霜”的情况呢？有人说，巧克力起“白霜”就是变质了，不能吃了。这是真的吗？其实，这种说法并不准确。

巧克力起的“白霜”通常有两种——糖霜和脂霜。它们都是因为储存巧克力时，环境温度发生变化引起的。

比如，“糖霜”，顾名思义，它的主要成分就是糖。它往往是由于环境温度短时间剧烈升高导致的。

比如，把在冰箱里冷藏的巧克力直接拿到室温，就比较容易出现问题。

另外，如果将巧克力放在比较潮湿的环境里，也会在表面出现小水滴，产生糖霜。

而脂霜，它的主要成分就是脂肪，跟巧克力中的可可脂有密不可分的关系。

而当温度下降时，油脂会在巧克力表面重新结晶，呈现出花白的斑，看起来就像一层白霜。

那么，起“白霜”的巧克力能不能吃呢？

其实，起白霜主要是因为温度变化导致的物理变化，虽然对巧克力的外观和口感有一定影响，但并不影响食品安全。

如果味道还可以，吃吃也无妨；但如果变得不好吃了，那就丢掉吧。



海鱼比淡水鱼更营养、安全？

很多人都会觉得海鱼生活在蔚蓝的大海里，环境更好、污染少，DHA含量更高，更安全、更健康。这是真的吗？

首先，大家要知道一个现实情况：在全球化的今天，海洋鱼类也会受到环境的污染，日本还要往海里排放核污水呢。

鱼类中常见的一个污染因素是重金属。

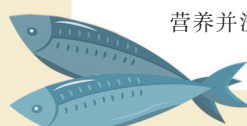
比如，有研究对北京市场中人们经常食用的10种鱼肉中重金属砷等元素进行了检测，结果发现，海水鱼中重金属含量要高于淡水鱼。

上海的研究也发现，海水鱼中重金属镉的含量也要高于淡水鱼。

实际上，各国健康机构提示大家不要吃的几种高汞鱼类，包括鲨鱼、旗鱼、鲭鱼、方头鱼，这些鱼都是海鱼。

有研究对4种淡水鱼(黑鱼、包头鱼、鲫鱼、鳊鱼)及6种海水鱼(鲷鱼、秋刀鱼、虹鳟鱼、刺鲃、小带鱼)测定发现，淡水鱼中N-3多不饱和脂肪酸的含量并不比海水鱼低。

还有研究对比鲑鱼、带鱼、黄花鱼、鳊鱼和鲳鱼5种市售海水鱼和鲈鱼、鳊鱼、中华鲟、鲢鱼、鳙鱼、罗非鱼、武昌鱼、鲤鱼和草鱼9种市售淡水鱼，结果发现，淡水鱼中的EPA和DHA含量并不会比深海鱼低，含量最高的甚至是淡水鱼类鲈鱼。实际上，不论是海水鱼还是淡水鱼，它们的营养并没有太大差异，如果条件允许，都是值得吃的健康食材。



不含添加剂食物更健康？

一说到食品添加剂，现在很多人就会认为是“科技与狠活”，不少人还认为添加剂不安全；购买食品只认“不含XX添加剂”“0添加”“不含防腐剂”的，觉得这样的食品更加安全、健康，这是真的吗？

事实上，只要合理使用，所有食品添加剂都是安全的，目前也从未出现过合理使用食品添加剂造成健康损害的案例。

食品添加剂是为了改善食品品质和色、香、味，以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。

它的使用都经过非常复杂而且严谨的科学评估的，只要合理使用都可以保障安全。

以防腐剂为例，凡是国标允许使用的防腐剂都经过安全性评价，规范使用不会给消费者的健康带来损害。

防腐剂的作用是防止食品腐败变质，否则有些食品还未出厂就坏掉了，甚至还可能产生毒素。

而某些本应合理使用防腐剂，保证安全的食品，却特意不使用防腐剂，制造“0添加”“不含防腐剂”反而可能埋下食品安全风险。

那些声称“不含XX添加剂”“0添加”“不含防腐剂”的食品并不会更安全更健康，背后大多都是企业营销的手段，大家千万不要迷信。

