

作为微信的一大亮点，朋友圈对于不少用户来说已经成为了生活中不可或缺的一部分，微信在给我们带来便利的同时，也鱼龙混杂，朋友圈中的各种谣言满天飞。

下面这些朋友圈里关于水果的谣言，你被骗了多久？



朋友圈里关于水果的谣言

□康石

流言一“盐水可有效祛除农药”

很多人担心从市场上买来的蔬菜瓜果有农药残留，于是在吃之前对其进行各种洗涤。最常见的就是人们总喜欢在冲洗蔬菜瓜果时加点盐，并认为盐能去除表皮残留的农药。甚至有些商家还专门推出了蔬果洗涤盐。

真相

盐是百味之王，是人们最常用的一种调味品。但“盐水可有效去除农药”之说没有科学依据。因为盐的化学成分比较稳定，不易与其他化学成分发生反应，所以用盐水来浸泡果蔬，实际起作用的是水。

其实去除蔬菜瓜果之后的农药残留，只需用清水反复充分洗涤即可；倘若实在想往水里加点儿什么，倒是可以放点儿碱。因为大部分农药呈酸性，用碱水浸泡可起中和反应，清除蔬菜残留的农药效果更好。或使用淘米水，因为淘米水呈弱碱性。

流言二“水果烂了一小块，一口都不能吃”

微博上流传一个“水果烂了一小块，一口都不能吃”的说法，即使将烂掉的部分削去，剩余的部分也已通过果汁传入了细菌的代谢物，还有微生物开始繁殖，其中的霉菌可导致人体细胞突变而致癌。

真相

产生烂果子的原因可以分成三类，一是由于微生物感染引起的霉变腐烂，二是由于磕碰引起的机械性损伤，三是由于低温引起的冻伤。

冻伤和碰伤的水果都是细胞的破损，如果没有细菌繁殖，这类坏果子是相对安全的。不过，由于细胞的破损，氨基酸、糖和无机盐等从细胞中流出来，给致病微生物的生长提供了良好条件。细胞破损的水果，一旦被霉菌侵占，确实不适合食用。

人吃了烂水果中的真菌毒素，可能会发生头晕、恶心、腹胀等，严重的还会危及生命。但并不是说，吃了霉变水果就可致癌。致癌是一个长期积累的过程，而且大家不可能长期吃这种霉变的水果。

流言三“水果要空腹食用，早上吃最佳”

水果要空腹食用，早上吃最佳。俗话说：上午的水果是金，

中午到下午3点是银，3点到6点是铜，6点之后的则是铅。

真相

水果无论是单独吃还是和其它事物一起吃或者在其它食物之后吃，其营养成分并不会改变。流言是将少数人的个别不适反应扩大到了整个人群，对于身体健康的人来说，吃水果并没有什么时间上的限制。

我们现在面临的问题更多是水果吃的够不够，而不是时间对不对。另外需要注意，多吃水果的同时要适量减少其他食物的摄入，否则将会导致总能量摄入过高，增加肥胖的风险。

流言四“酸梅汤饮料可以降低血脂、减肥”

市场上的一些罐装或瓶装的酸梅汤饮料，在标签上声称以乌梅、山楂等纯天然原料熬制而成，不含有化学制剂，具有解油腻、降血脂的功效，还能帮助减肥。

真相

传统的酸梅汤主要以乌梅、山楂加水加糖煮制而成，其中的乌梅、山楂均是碱性食品。但是，我们的身体有很强大的调节系统，使体液处于一个很精确的弱碱性范围。

对正常人来说，一般饮食很难改变身体的酸碱性。乌梅的颜色接近黑色，主要来自多酚类抗氧化物质。研究发现，新鲜乌梅的多酚类物质丰富，但目前的研究证据并不能证明这些抗氧化成分可以帮助减肥。

有研究发现，用乌梅的提取物熊果酸喂养大鼠后能降低老鼠的血脂含量。不过，日本有研究做了人体方面的研究，结果认为乌梅提取物并不能降血脂。这是由于动物实验中使用的乌梅提取物量很大，而喝酸梅汤获得的乌梅提取物要少得多。

流言五“糖尿病患者不能吃水果”

糖尿病患者不能吃水果，因为水果含糖量高，而且水果极易消化、升血糖速度快。

真相

大部分水果的血糖指数并不高，血糖负荷普遍较低，糖尿病患者是可以食用的。美国糖尿病协会提供的饮食建议里，第一条就是多吃水果和蔬菜。关键是糖尿病患者一定要注意控制总碳水化合物摄入量，吃水果的同时一定要减少主食的摄入量，以使每日摄入的总热量保持不变。

生活资讯

本周价格走势预测

粮油价格稳定 肉蛋菜小幅回落

本周，元旦节后，受节日效应减弱影响，加之各类农产品供应量充足，蔬菜、猪肉及鸡蛋批发价格均呈规律性回落趋势；粮油批发价格持续稳定。

粮油价格基本稳定。受国家临储粮食投放增加等因素影响，粳米及富强粉原粮供应充足，粮食类整体价格上涨空间有限。加之后期随着大、中院校即将放假及春节临近外地务工人员返乡高峰的到来，全市粮食需求将呈减少趋势，价格上涨空间较为有限。

美国CBOT（芝加哥期货交易所）大豆期货价格周环比下降0.85%，豆油期货价格周环比上涨1.36%，天津港进口大豆到港分销价格每吨2980元，周环比持平。受全球大豆供给宽松影响，大豆油价格进一步上涨空间有限。从食用油运行规律来看，随着春节逐渐临近，居民集中消费及单位发放福利增多，致使花生油及橄榄油等食用油需求量增加，生产企业将规律性节前上调价格，预计本周元旦节后，集中消费高峰期回落，市场购销将趋于平稳，批发价格保持稳定。

猪肉价格小幅下降。上周，

本市生猪收购价格小幅下降，屠宰量小幅增加。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克8.46元，周环比下降0.97%。日均屠宰量约为5059头，周环比增加1.21%。由于节前猪肉采购高峰期已过，受节日效应减弱影响，本周猪肉需求量趋于回落，加之生猪供应充足，预计本周猪肉批发价格稳中微降。

鸡蛋价格小幅下降。从产区了解，目前养殖场鸡蛋存栏量稳定，鸡蛋供应充足，“元旦”节后，鸡蛋需求量将规律性减少，鸡蛋出场价格随之下降。本市批发市场受产地鸡蛋价格回落影响，批发价格趋于下行，预计本周鸡蛋批发价格稳中有降。

蔬菜价格小幅下降。随着前期降雪及雾霾天气对蔬菜生长的影响逐渐减弱，北方暖棚蔬菜供应量恢复至常态，加之广西、海南及云南产尖椒、菜花、豆角等南方蔬菜价格回落，致使蔬菜整体价格下降空间增加，受其影响，预计本周蔬菜批发价格将小幅下降。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心

【健康红绿灯】

绿灯

眼睛不好可多食玉米



步入中老年后，老花眼、白内障等眼问题容易出现。富含叶黄素和玉米黄质成分的食品是对眼睛特别有益的，代表食物便是玉米。其他眼睛保健所需的重要营养素还有欧米伽3脂肪酸、锌、β胡萝卜素以及各种维生素。

橄榄油大蒜预防关节炎



父母有没有和你抱怨过关节咯吱作响，疼痛影响了行动？做菜时不妨多用点橄榄油和大蒜，不仅能润滑关节、预防关节炎，还有调味作用，一举两得。调研显示，常吃大蒜的中老年人，很少表现出关节炎的早期征兆。

红灯

刷牙劲儿大引起口腔溃疡



刷牙太使劲儿、力量太大，也会伤害到牙龈，引起口腔溃疡。如果刷牙方法不对，用的力气太大反而会伤害牙齿。刷牙力气应不轻不重，以刷干净牙面为宜。大约相当于手指拿起一支冰棒的力量就足够了，使用手腕的力量刷牙而不是手臂的力量。

长时间打手机致衰老



手机辐射对人的头部危害非常大，它会对人的中枢神经系统造成机能性的障碍，会引起头痛、头昏、失眠、多梦和脱发等严重症状，有的人脸上还会出现刺激感，导致敏感，长斑。长时间打电话积累下来，会让你提前衰老。

理性选择消费 拒绝价格诱惑

近期，在怀柔工商分局受理的各类消费投诉中，美容预付消费问题已经成为消费纠纷的热门话题，主要集中在“没有明示服务产品价格、单方面合同违约、未使用合同文本和票据”等方面，造成了消费者在美容行业的权益损失。近日，怀柔工商分局就成功解决一起美容预付消费消费纠纷。

【典型案例】

家住承德的王女士在五一期期间来怀柔旅游，路过一家商场时，一位美容店销售人员正在宣传店庆优惠活动，宣称仅2980元就可享受超值服务，并且会有礼品相送。王女士觉得优惠活动让利较大，随销售人员进店，并享受了一次免费服务。期间，商家承诺美容店全国连锁，承德有店面可以在承德接受服务。于是，王女士花费2980元办理了一张消费卡，商家赠送了王女士4件赠品，其中2件赠品随即拆开包装给予王女士使用。

王女士回到承德后，发现承德撤店，而且发现自己怀孕无法继续接受美容服务。于是，王女士与怀柔的商家联系，要求退卡。商家表示可以给王女士退卡，但是4件赠品已经拆装为王女士使用，所以王女士需要支付4件赠品的费用，共计人民币3000元。于是王女士拨打了12315进行投诉。

怀柔工商分局龙山工商所接到12315的投诉单后，与王女士取得了联系，在王女士因为身体原因无法现场与商家调解的情况下，龙山工商所工作人员主动出面，与商家取得联系，在与商家的多次沟通后，双方达成一致。4件赠品归王女士所

有，商家退还王女士1880元。王女士对调解结果表示满意。

【工商提醒】

王女士的案例是典型的美容预付消费纠纷问题，王女士的情况明显不属于在“哪家店付费，哪家店接受服务”的情况，涉及商家赠送的赠品价格过高，且赠品已经拆装。

美容行业纠纷主要存在以下三个问题：一是服务内容不明确；二是商品价格不公示，尤其针对于商家赠送的赠品，赠品也存在前提，当消费者提出终止服务，赠品不再是赠品，而是高价商品；三是商家未使用规范合同文本，消费者没有正规的合同、发票或收据。

消费者应该理性消费，拒绝价格诱惑，要详细了解预付消费内容，产品价格和服务价格，对于商家赠送的赠品也应该具体了解赠品的价格和使用信息，对于已经拆包的商品要保持质疑的态度。消费者在与商家进行此类预付消费时，应该向商家索要正式的发票和签订正式的书面合同，不要只是听信商家的口头承诺。此外，对于商家所承诺的消费优惠，应该在了解商家的产品和服务价格之后再行评判，不要贪图小便宜。

怀柔工商分局 张婉璐



怀柔工商专栏