

芹菜吃多了“杀精”，药膳煲汤会导致肾病高发……年终岁末总结搞盘点时会发现，这一年，各种健康谣言也没有闲着。我们从2018年比较流行的谣言中选取了比较有代表性的八条，一次性为大家辟谣。

芹菜吃多了“杀精”？

2018年八大健康谣言

谣言一：

白米饭是垃圾食品之王

谣言：白米饭高糖、高热量、低蛋白质、低维生素、低矿物质、低纤维，符合世界卫生组织对“垃圾食品”的定义。而且白米饭的升糖指数高达87，是高血压、糖尿病等慢性疾病的诱因。

真相：世界卫生组织早在2015年就表示，从未定义过什么“垃圾食品”。白米饭的升糖指数虽高，但正常食用并不会影响到健康。此外，面条的升糖指数是82，馒头是88，相比而言，白米饭的升糖指数在主食类中并不算特别突出，而且营养丰富，正常食用没有问题。

谣言二：

芹菜吃多了“杀精”

谣言：芹菜中含有一种叫芹菜素的东西，又叫芹黄素，是一种黄酮类化合物。有研究者用芹菜素做实验，发现它似乎对小鼠的睾丸有一定毒性，对雌性小鼠的生殖能力也有负面影响。

真相：中医认为芹菜甘寒，能除心下烦热，不至于说能杀

精。芹菜中芹菜素的含量很低，对小鼠有毒的芹菜素剂量如果换算成芹菜，成年人每天至少吃10公斤芹菜，谁会这样吃呢？所以，“杀精”谣言不攻自破。

谣言三：

大蒜炆锅会引发癌症

谣言：大蒜炆锅后会产生致癌物质丙烯酰胺，引发癌症。

真相：目前尚无流行病学上的证据表明，食物中的丙烯酰胺



会增加人体患癌风险。

一般一盘菜中只含几克大蒜，每克大蒜平均产生0.2微克丙烯酰胺，与炸薯条、炸鸡等油炸食品相比，炒大蒜产生的丙烯酰胺微乎其微。

谣言四：

黄瓜中有大量弓形虫

谣言：网传视频中，透过显微镜可以看到黄瓜汁中有物体在蠕动，拍摄者称该物体是弓形虫，并称“260℃的高温还杀不死”。

真相：弓形虫一般寄生在猫狗等动物的细胞内，无法在植物体内存活。从形态上来说，视频中蠕动的物体与弓形虫差异较大，可能是一种细菌。此外，弓形虫在100℃时就会被杀死，视频中声称的“260℃的高温还杀不死弓形虫”也是错误的。

谣言五：

食用长斑鸡蛋会食物中毒

谣言：长斑鸡蛋中有沙门氏菌，吃了会导致食物中毒。

真相：鸡蛋长斑是蛋壳腺分泌紊乱造成色素沉积不均匀，或鸡蛋壳内的水分透过蛋壳膜积聚在一起造成的，与病菌的污染无



关。长斑鸡蛋没有破损，内部新鲜也可以正常食用。

谣言六：

药膳煲汤会导致肾病高发

谣言：长时间炖煮的清亮油汤中，溶解了越来越多的核苷酸、肌肽、嘌呤碱等含氮浸出物。含有这些物质的“老汤”长期饮用可能引发尿酸超标。药膳中的中药会给肾脏带来负担，因此慢性肾病发病与这有一定的相关性。

真相：即便不是药膳煲汤，一般的火锅炖煮这么久一样会有弊端，所以拿这个来说中医药膳煲汤导致尿酸超标显然不适合。

如果想通过药膳调理身体，最好经过中医师辨证之后，按医嘱选择适合自己的药膳，这样才能达到效果。

谣言七：

刷牙时泡沫越多刷得越干净

谣言：有人选择牙膏时，

认为爱出泡沫的牙膏好，刷牙的时候出现的泡沫越多，对牙齿的清洁效果越强。

真相：牙膏遇水与牙齿摩擦之后容易起泡沫，但泡沫多少与刷牙效果关系不大。

这类泡沫的主要作用是使刷除下来的牙垢悬浮，不致再与牙面粘附，最后随嗽口水吐出口腔。

谣言八：

红糖水治痛经是谎言

谣言：红糖水并不能治痛经，对于原发性痛经，比较推荐服用止痛药和短效避孕药。后者是由妇科疾病引发，对于继发性痛经，需要治疗相关的妇科疾病才可以。

真相：红糖水的确不能治疗所有痛经，但是对于“气滞血淤”“阳虚内寒”型的痛经，服用红糖水是有效果的。

无论是哪一种痛经，症状比较严重的都要到医院及时就诊，不能盲目用食疗代替药物治疗。(刘宁)

人们都认为长寿有家族遗传倾向，而最新研究表明，遗传对寿命的影响还不如伴侣。

想长寿？ 和谁结婚很重要



2018年11月《遗传学》(Genetics)杂志发表了一项超大规模的有关寿命的研究。研究人员分析4亿人的资料得出，基因对寿命的影响比重或许不足7%，而夫妻之间的寿命相关度更高。

这项研究发现：无血缘关系的夫妻间寿命的相关性，反而比与兄弟姐妹和父母更紧密。

此外，通过选择与自己一样的人结婚生子，他们将影响寿命的因素双倍地传递给他们的孩子，但并不是通过遗传的方式——而是父母的生活方式和态度，从而影响子女的寿命。

为什么夫妻寿命的相关度较高？研究人员解释道，一来，人们在选择配偶时通常会选择和自己各方面更为相像的人，寿命方面也是如此。科学家认为，人们选择配偶的依据，比如财富、教育背景、医疗保障服务水平等的提升都会让人更加长寿，而在这些条件上，人们通常更倾向于“门当户对”。

二来，由于夫妻的生活环境往往是非常相似的，他们的食物质量如何、饮水清洁与否，甚至是吸烟环境等，都同时左右着两人的寿命。实际生活中常见到夫妻一起生活久了，会越来越像，

即所谓的“夫妻相”，不仅如此，两人的生活习性也会渐渐相似。

调查指出，离婚夫妻与家庭生活美满的夫妻相比，寿命要短得多，平均要短8.5岁。此前就有学者认为，爱情可以使一个人的寿命平均延长五年。因此，已婚者爱自己的配偶也有助于延年益寿。

所以，想长寿？好好选择自己的伴侣吧。与自己的爱人一起健康地饮食、规律地运动、保持良好的生活习惯，而且不要依赖长辈的长寿基因，这是研究人员目前对人们的建议。

(陈原)

丰台工商“三步走” 助推民营企业发展

为进一步加大民营企业的扶持力度，降低民营企业准入门槛，激发民间投资创业热情，丰台工商分局立足自身职能，“三步走”助推民营企业发展。

一是降门槛，把民营企业“迈进来”。巩固和扩大“多证合一、一照一码”改革成果，大力实施“先照后证”，推行“双告知”制度，不断提升登记效率。进一步推进工商注册登记便利化，建立新设企业一站式办理专区、开发微信办照平台，改革效应持续释放，进一步激发了民营经济发展活力。

二是优服务，把民营企业“扶起来”。深入开展“走企业、听建议、解困难、促发展”活动，摸清民营企业在发展过程中遇到的瓶颈难题，对有潜质的帮扶对象实施精准援助，跟踪帮扶，深化动产抵押、股权质押、搭建小微企业“融资平台”，帮助企业解决融资难、融资贵问题，切实帮助

企业解决融资瓶颈。

三是壮筋骨，让民营企业“大起来”。大力推进“个转企”工作。指导已有民营企业建立完善现代企业制度，推动市场主体及产业结构升级，实现“二次创业”。筑牢新型政商关系，营造更加暖商的服务环境，坚持“无事不扰、有求必应”，加强民营经济的发展指导服务。着力建立真诚互信、清白纯洁、良性互动的工作关系，引导民营经济健康发展。

(丁圣君)

