

流言 1

冷链食品外包装发现新冠病毒，看来不能再吃冷冻食品了。

真相：正规渠道购买的正常冷冻食品可以食用。截至目前，全球确诊病例中并没有发现因为直接食用冷冻食品而引起的感染。

流言 2

泡发食物都很危险，都会造成米酵菌酸中毒。

真相：并非所有被浸泡过的食物都含有米酵菌酸，大可不必因此拒绝一切浸泡食物。某些可能产生米酵菌酸的食物，只要浸泡时间合理，就可避免中毒。黑木耳的浸泡时间建议不超过4小时，水温不超过30摄氏度。有实验表明，泡发超过6小时，黑木耳的边缘就会开裂，不仅严重影响木耳的品质，也使木耳更易受到微生物污染。河粉、米粉在热水中的浸泡时间不得超过20分钟，食用前需再用沸水煮1分钟左右。

流言 3

吃冷冻肉有害健康。

真相：肉类在温度极低的条件下，蛋白质会发生冷冻变性，确实会影响口感，吃起来可能会比较干硬。但蛋白质和矿物质的含量基本不会在保存过程中发生变化，虽然会损失小部分可溶性蛋白质、盐类、维生素等水溶性营养物质，但并不会影响核心营养。

流言 4

生乳标准低，所以奶味变淡了。

真相：《食品安全国家标准生乳》适用于生乳，不适用于即食生乳。也就是说，这个标准针对的是那些被加工成鲜牛奶以及奶粉、冰激凌等奶制品的原料，而不是我们直接会喝到嘴里的鲜牛奶产品。

流言 5

复原乳没营养，是一种“假牛奶”，甚至可以说是牛奶中的“地沟油”。

真相：鲜牛奶是指牛奶脱离牛体24小时之内的牛奶；复原乳又被称为“还原乳”或“还原奶”，是将干燥或者浓缩后的乳制品与水按比例混合均匀后获得的乳液。相比鲜牛奶，复原乳的生产工艺增加了高温杀菌的步骤，但对于主要营养成分（如蛋白质和钙）几乎没有影响。不过，目前市面上用复原乳制成的产品一般都含有糖、香精等，建议消费者根据自身情况，选择相对适合的奶制品。

中国科协科学辟谣平台与中国食品科学技术学会近日共同发布了“2020年食品安全与健康流言榜”，对十个流言进行了辟谣。

2020年十大健康流言 一次性澄清

流言 6

加食品添加剂的零食都是不健康的。

真相：每种合法的添加剂都是为了实现某种特定功能，能改善风味、口感或安全性。不添加则意味着要牺牲掉某些品质。例如，少了防腐剂，食物更容易变质。现如今，我国对各类食品添加剂的使用范围和剂量制定了严格、详细的标准，允许使用的食品添加剂都经过了科学、严格的安全性测试和评估。而媒体报道的三聚氰胺、苏丹红等有害物质，其实是非法添加物，本来就不应该出现在食品中，却让食品添加剂背了黑锅。

流言 7

速冻食品没有营养。

真相：速冻食品不仅仅是把食物冻起来这么简单，它最大的特点是冷冻速度非常快，由于降温速度很快，能最大限度地保留食物的营养和口感。以速冻蔬果为例，它们一采摘下来很快就会在-18℃的条件下进行冷冻。在这个温度下，蔬果的呼吸作用几乎停滞，微生物也无法生长繁殖，可能还更有助于营养物质的保留。

流言 8

国产食盐里的亚铁氰化钾有毒。

真相：亚铁氰化钾是我国食用盐中允许添加的一种抗结剂，在常规烹饪条件下不会产生氰化钾。按照相关规定在食用盐中合理使用亚铁氰化钾，不会对人体健康造成危害。

流言 9

食用隔夜菜会导致肾衰竭。

真相：隔夜菜密封后冷藏较短时间食用不会对健康造成危害。有实验表明，如果烹调后不翻动，放入冰箱4摄氏度冷藏，菠菜等绿叶菜24小时之后亚硝酸盐含量约从3毫克/千克上升到7毫克/千克，所以每天吃半斤菠菜完全无需担心致癌问题。隔夜茶的道理也一样，会致癌的说法纯属谣言。

流言 10

塑料包装的食品会引发癌症。

真相：允许用于食品包装的塑料都经过严格的安全性审查，食品使用符合国家标准的塑料包装，不存在安全问题。目前没有任何科学证据证实塑料包装会引发癌症。

人生感悟

住院有感

胡燕福

前不久，已是耄耋之年的我患病，在乐山市人民医院住院。期间，医生、护士们用真心对我进行治疗和照顾，令我感激不已。

刚住院时，病区的黄主任看了我的体检报告后，对我和女儿说：“老人家的病需要做手术。”

见我面有惧色，黄主任笑着说：“放心吧！我曾经为94岁高龄的患者做过同样的手术，没问题的。”一番话，打消了我的顾虑。

最初住院的几天，除了做几项体检外，我都是躺在床上静养。测体温、查血糖、量血压、输液……每天，护士们对我的照顾细致入微；主治医生杜医生、何医生，罗护士长，每日到病房查看我的身体状况，为手术做准备。

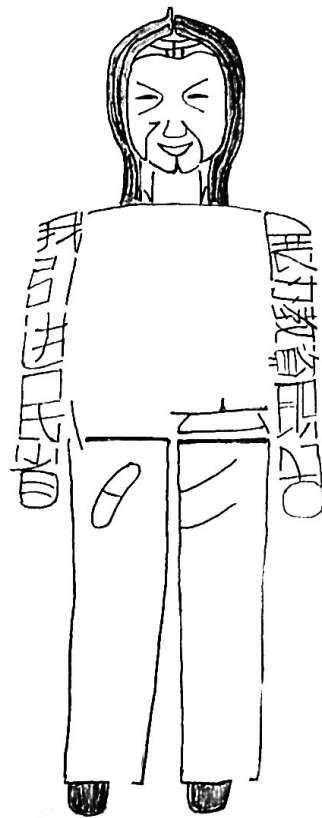
住院第八天清晨，我被推进手术室。术后醒来，杜医生看了我的彩超复查报告后，笑着对我说：“大爷，手术很成功，别担心。但您患有血栓，我这就给您开点药。”

临出院时，杜医生仔细叮嘱我女儿：“为确保大爷手术后的身体恢复，出院后还需打针、服药。另外，每月要到医院继续诊治。”

回忆这次住院的经历，笔者心中充满感激。医生、护士们将每位患者视为自己的亲人，怀揣仁爱之心，关注患者健康，精诚治病救人，无愧于白衣天使的美名。

考眼力 猜“字画” 104

唐兴昌 绘



本期答案

我省引进民间资金发展民办职业教育(繁体字“資”“發”)