



爱笑的人不会得抑郁症?

日前,“典赞·科普中国”特别节目《为民·创新·启迪——科普中国在行动》播出,其中揭晓的2023年度科学辟谣榜备受关注

新华社 科普中国

14日,“典赞·科普中国”特别节目《为民·创新·启迪——科普中国在行动》在中央广播电视总台综合频道播出,2023年科普中国年度特别人物、年度科普人物、年度科普作品、年度科普短视频、年度科普事件及年度科学辟谣榜揭晓。

据介绍,“典赞·科普中国”是由中国科协牵头主办的一项科普领域品牌活动,已连续举办9届,为促进全民科学素质提升发挥了积极作用。本期特别节目由中国科协、中央广播电视总台、科技部、中华全国总工会、中国科学院、中国工程院联合摄制。

其中,2023年度科学辟谣榜备受社会关注,内容涉及科技前沿、生命健康、食品安全等多个领域,与普通老百姓的日常生活息息相关。

HPV疫苗“价”数越高预防效果越好?

真相解读:“价”是HPV的型别,二价、四价和九价预防宫颈癌效力相当。二价疫苗预防HPV16、18相关宫颈癌及癌前病变,四价在HPV16、18基础上,增加了6、11两种低危型,九价可有效预防HPV6、11、16、18、31、33、45、52、58相关宫颈癌及癌前病变、疣、阴道癌及癌前病变、肛门癌及癌前病变。

虽然二价疫苗只针对16、18型HPV感染,但目前研究表明,70%的宫颈癌与这两种病毒有关。因此,二价疫苗对宫颈癌提供的保护,丝毫不逊于四价和九价疫苗。

计划接种HPV疫苗的女性,可以根据年龄段进行选择,只要年龄符合,能预约到哪种HPV疫苗就打哪种。

腐乳有霉菌,吃了会致癌?

真相解读:这个观点不正确,正常食用腐乳不会致癌。腐乳在制作过程中确实需要经过霉菌发酵,其中以毛霉菌为主,也包括少量的经过特定方法严选的酵母菌、曲霉、青霉,但这些都是经过严选的有益食用菌,不会产生致癌物。

再者,大豆中的亚硝酸盐非常低,即使长达几个月的发酵也不会带来大量的亚硝酸盐。因此,不能把腐乳和盐、腌菜等混为一谈。

此外,豆腐乳发酵过程中使用的红曲色素也是一种天然色素,对人体十分安全。毛霉和红曲也均不在世界卫生组织发布的致癌物质清单中。

所以,腐乳致癌一说纯属危言耸听。但腐乳含盐量高,建议不要多摄入。

电子烟没有危害?

真相解读:电子烟也是烟,其危害不能忽视。

大多数电子烟的烟液主要成分是尼古丁、丙二醇、甘油,烟液在加热过程中会产生一些其他的化合物。这些物质对呼吸系统有强烈的刺激作用,有些甚至会沉积在气道中加重呼吸道的炎症,甚至形成闭塞性细支气管炎。

电子烟不仅会对人体呼吸系统造成危害,还会对人体心血管系统、免疫系统和血液系统产生危害。即使少量吸入电子烟,也会产生相应的临床损害症状。

为全方位加强电子烟市场监管,国家烟草专卖局积极构建“线上清理、线下管控、全链覆盖、联合治理”电子烟市场监管体系,依法推进监管执法,目前电子烟产业治理已全面步入法治化规范化轨道。

抽血检查会降低人体免疫力?

真相解读:构成人体免疫力的主要细胞是白细胞,在血液中红细胞的比例要远大于白细胞。一般情况下,人体献血200~400毫升会失去白细胞总数的1%~2%,而在1~2小时内,失去的白细胞又会恢复到原来的数量。

味精是化工产品,有害且致癌?

真相解读:味精主要成分为谷氨酸钠,很多食物里都有它,并不是有毒物质。目前市面上的味精大多是利用微生物发酵而来,这个过程跟酿造白酒、酱油类似。谷氨酸钠加热到120℃以上时,可能会产生焦谷氨酸钠,焦谷氨酸钠并不致癌,温度过高只是会使其丧失鲜味而已。世界卫生组织的评估表明,味精在正常食用范围内是安全的。

常吃降压药会使血管变脆?

真相解读:真正让血管变脆变薄的“真凶”是高血压,而不是药物。所谓血管变脆,其实就是动脉硬化。长期高血压不控制,也会加重动脉硬化情况。降压药不仅不会损害血管导致血管变脆,相反,部分降压药还能预防动脉硬化加重,保护血管和心脏。

“酸性体质”更容易致病?

真相解读:现代医学中没有“酸性体质”“碱性体质”的概念。人体不同部位酸碱度各有不同,所以也就无法以酸性或碱性来评估人的体质。有人希望通过食物来改变体内酸碱度,但其实,不管吃的是什么,都不会影响到身体的pH值。

汤比肉更有营养?

真相解读:煲汤过程中,肉和骨头中的一些蛋白质发生水解,会释放出一些氨基酸,它们和原料中的一部分游离氨基酸进入汤里。有些氨基酸会产生鲜味,比如谷氨酸,这些物质会提升汤的风味。但是,味道好不代表有营养,即便是煲两个小时以上,食物中的大部分蛋白质仍呈凝固状态留在肉里,而非溶于水中。因此,喝汤时也要吃肉,注意不要吃或喝含有脂肪多太油腻的肉或汤。

爱笑的人不会得抑郁症?

真相解读:这是一种常见的误解,性格开朗活泼的人也可能罹患抑郁症。

在抑郁症中还有一类“微笑型抑郁症”,除了普通抑郁症患者敏感、自卑、过度内省等特质,这类抑郁症患者还通常存在个人完美主义与表演型人格障碍。

他们经常会沉迷于完美人设的扮演,抑或是害怕自己的情绪影响到身边人,不愿意给人负担,因此会把自己抑郁的一面掩饰起来,选择“以笑待人”。即便是内心处于低落状态,他们仍然会在别人面前展露微笑,让人看起来很开心、快乐,误以为他们生活愉快,这就让人很难发现他们的抑郁倾向。

所以,不能简单以人表现出来的个性来判断抑郁症。

常吃豆腐会导致肾结石?

真相解读:豆腐对肾结石的病情影响不大,大豆中与结石有关的物质主要有嘌呤、钙和草酸。大豆经过浸泡等加工步骤,很多嘌呤会被去除,草酸含量也降低。钙摄入量不足反而会增加结石风险。豆腐中草酸含量低,结石病人适量吃豆腐并不会加重病情,健康人更不用担心吃豆腐会引发结石。

“讲文明 树新风”公益广告



中共福建省委文明办
海峡都市报社

宣