

## 8月科学领域“流言榜”出炉

## 这些谣言你信了几个?



谈“胶”色变的你,其实不用那么紧张,因为很多食用胶都是“纯天然萃取”的;朋友圈热传的减肥食谱,宣称不用锻炼也能瘦,其实会损害身体健康……由北京市科协、北京科技记者编辑协会等多家机构联手发布的8月科学领域“流言榜”新鲜出炉,这里的谣言你傻傻地信了几个?

## 按“333”食谱不锻炼也能瘦?

**流言:**最近朋友圈里有一种减肥食谱特别火爆,宣称照着吃一个月,不用锻炼也能瘦。这套食谱的核心是:全天主食都要以粗粮为主,蔬菜尽量生吃,加工程序越少越好,还要遵守三分之一碳水化合物、三分之一蛋白质、三分之一高纤维的“333”法则。

**真相:**粗粮真的是减肥“法宝”吗?北京积水潭医院营养科主任赵霞说,小伙伴们首先要了解一下粗粮的热量。100克大米的热量是347千卡,而100克高粱米则是360千卡,100克薏米是361千卡。其实粗粮跟大米的热量差不多,所以说粗粮能减肥,是因为粗粮含有较高的膳食纤维,能延缓血糖的升高,增加饱腹感,并不是因为它们热量低。

粗粮质地粗糙且口味单一,难以下咽,所以很多人会在粗粮中加入大量糖、油,或者把粗粮加工得过于精细来改善口感。虽然这样口味会大大改善,但是会使粗粮中的脂肪和糖分增多,也增加了热量。而过于精细减少了膳食纤维,对于想要减肥的人来说没有达到减肥的效果。

减肥食谱里建议生吃蔬菜且加工程序越少越好,目的是为了减少油脂及调味品的摄入,降低热量摄入从而减轻体重。赵霞指出,从营养学角度分析,这样的饮食方式是不科学的,生吃蔬菜不一定营养成分更高,有些蔬菜熟了吃更有营养,比如西红柿加热过程会释放番茄红素,胡萝卜与脂类加热后,其中的胡萝卜类更容易被身体利用吸收。大量食生菜,如果改变了减肥者平时的饮食习惯,有可能使消化酶的活性降低,胃肠消化能力减退,长此以往可能会影响消化吸

收功能。赵霞表示,比较好的烹调方法是和减肥前的烹调方式相差不要太大,减肥后也不会因烹调方式改变出现体重反弹。因此,减肥与健康应该两不误,蔬菜生吃和熟吃互相搭配,才能对身体健康更有益。

在减肥领域,“333”饮食法则很是受宠。但赵霞认为,一份健康的减肥食谱,比例应该有科学性,食材不应保持不变,反而要变换更多的花样,使自己每天的饮食结构热量合理、营养均衡。这种朋友圈推荐的食谱,虽然可以减掉体重,但长期坚持会损害身体健康。

## 葡萄上的白霜是农药吗?

**流言:**“葡萄上的白霜一定要洗干净,这可是农药,吃了会中毒。”近来网传“葡萄白霜有毒”的版本甚多,果真如此吗?

**真相:**葡萄上的白霜是天然长出来的,是葡萄自身分泌出来的糖醇类物质,俗称果粉,无毒无害。不仅仅葡萄会分泌果粉,李子、蓝莓、西梅等好多水果的表面也都有这东西。另外,葡萄的白霜很脆弱,运输或者储存的过程中很容易蹭掉,所以白霜越多,反而说明葡萄越新鲜。

## 加了“胶”的食物,能不能吃?

**流言:**网上常有“××食物如何如何,原来是加了胶”的报道。

**真相:**“食用胶”是一大类食品原料,多数是碳水化合物,分子结构跟淀粉很类似,也有一些是蛋白质,最常见的是明胶。因为大家对食用胶不熟悉,所以经常想当然地认为是“化学工业产物”而本能地排斥。常用的食用胶其实都是“天然产物”:琼



脂和卡拉胶是海藻的提取物;明胶是从动物的皮或者骨头水解熬制而来;果胶主要来源是橘子皮和苹果榨汁后的残渣;阿拉伯胶、瓜尔豆胶、槐豆胶,都是从相应植物的种子中提取而来的;黄原胶由微生物发酵得到,类似于酱油、酒、醋、味精等。

不同的食用胶可以改善食物的不同性能。比如许多蛋白质在酸性条件下不溶解,而很多人又喜欢酸性饮料的口味。加入适当的果胶,让其与蛋白质连接,就可能使蛋白质在酸性条件下溶解,从而获得清澈透明的酸性饮料。在面条中加入适量的食用胶,也可能使得面条更筋道,也是一种改善。还有一些食用胶本身也被当作膳食纤维,比如果胶、瓜尔豆胶、琼脂等。膳食纤维能够提供饱腹感,但是不产生热量,对减肥有帮助。

实际上,食用胶的使用并不是现代食品技术的创造。传统烹饪的基本技术“码芡”,就是通过淀粉在加热时形成薄薄的一层胶状物来防止肉中水分的流失,从而保持肉的鲜嫩。而“勾芡”,则是利用淀粉形成的糊状把调料粘在不容易入味的食材上面。牛肉羹、玉米羹这样的食物,更是依靠淀粉来增稠获得口感——不增稠的话,就成为清汤了。还有许多传统小吃,也是用食用胶制作的,比如凉粉、冰粉、石花菜、皮冻等。

除了淀粉,其他的食用胶是作为食品添加剂管理的。食用胶本身的安全性很高,一般都不需要限制用量,也就不存在“过量”“超标”使用的问题。(来源:《扬子晚报》)

## @微语录

@刘庸:美国的用餐礼貌是不能越过别人面前去夹菜,而要请靠近的人把盘子递过来,连盐罐胡椒粉罐这些小东西都如此。问题是怎不想想换个国家,你不自己拿,还要打扰别人可能是失礼呢?每个国家有他的习俗,不能拿自己的习惯当作普世的标准。作为世界人,先要学会尊重别人的文化,可以入境问俗,但是不能否定自己。

@王人平:如果父母总跟孩子抱怨生养他们的不易,要孩子听话孝顺;总以“为你好”的名义,把自己的意志和期望强加给孩子;培养一个优秀的孩子只是为了拿来炫耀和期待回报的,那孩子为什么不能嫌弃父母没有钱、不努力?孩子的想法只是父母观念中“你不听话、不优秀,就不值得我们爱”在孩子身上的投射和反馈而已。

@苏岑:男人喜欢的女人要精神上依赖,生活上独立。恋爱时都喜欢粘人的小女人,结婚则会首选独立而有主见的做老婆。“我养你”这种话呢,只适合听听,认真你就输了。女人你永远要保持独立,不论感情还是金钱!

(来源:新浪微博)

## @微趣图



就想问下小伙子顺利接到新娘了吗?

(来源:新浪微博)

## @微笑话

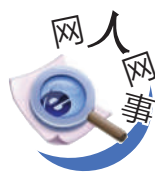
@本冰:朋友在家开party,我们拎着酒水过来发现她准备的零食只有桃儿,满满一桌桃儿。如果我没记错,上一个这么开party的应该是王母娘娘。

@张怡微:我们小时候有一阵,电视里都在找妈妈,小龙人、小蝌蚪、二郎神、苦儿流浪记、妈妈再爱我一次,都在找妈妈……为什么都在找妈妈?神回复:可能因为找爸爸没用。想想你自己,是不是啥东西找不着都第一反应:妈,我××呢?

@wzj1384:朋友要和我下象棋,我说:“我不会。”他说:“没事,我教你。”棋盘摆好后,他拿着“士”问我:“知道这是啥?”我说:“干!”从此他再也不和我提下棋了……

@我的女友嘴很×:其实我挺看不起怕老婆的人,每天至少在心里鄙视他们十遍,等我去洗完衣服拖完地,接着回来鄙视你们。

(来源:新浪微博)



## 小心,微信传“原图”正泄露你行踪

在微信上给他人传图片,为了清晰度很多人有传原图的习惯,殊不知,这可能就已经泄露了你的隐私。微信公众号“槽值”近日的一篇原创文章《微信发照片,千万别传“原图”》获得了“10万+”的点击量,文中提醒了我们一个很多人忽略的事实:手机照相的定位功能可以轻松泄露我们的隐私。

## 热文关注

## “照片地图”轻松显示机主活动轨迹

在这篇“10万+”的热文中,作者提到了个例子:约了同事聚餐,只是给同事发了一张火锅店的原图,同事就准确找到了位置。同事告诉他,这不是高智商,而是得感谢智能手机的定位系统。在听了同事的话之后,作者试着将自己发过的图片定位,一天的活动轨迹清晰地呈现了出来。而在作者朋友的手机中,这样的“照片地图”更加壮观。

原来,现在任何智能手机拍摄的照片,都有一个Exif参数。它包括光圈、快门、白平衡、时间、日期等一系列图像数据,还有最关键的一项,就是位

置信息。手机拍照开启定位系统,因为软件调用了Exif中的GPS定位系统的数据,来自手机内部的传感器以及陀螺仪的数据,会把拍照的位置、时间等一点不差地记录下来。如果没有经过人为处理,这些信息会一直存在。

## 记者亲测

## 对话框发原图,地址信息还在

“女人传到朋友圈的图,都不知道修过几次了,所以这个话题不成立啊,谁会传原图?”这种想法太简单了。记者使用iPhone和安卓两款机型,将照片的定位功能打开,分别拍摄了两张照片,亲测了日常照片操作的众多情况。

首先是记者通过微信与朋友互传照片,点选的是发送原图选项。在照片转了一圈重新回到记者手机后,查看详细资料发现照片的Exif信息依旧详细。也就是说,我们日常通过对话框下载的图片,只要发送的是有地址信息的原图,地址的记录并不会抹去,并且跨安卓和苹果系统依然没有影响。

同样抹不掉的还有修图的情

况。记者使用Snapseed等修图软件,将两张照片调色,保存后查看照片详细信息,Exif信息仍然存在。这也符合文中所说,大部分修图软件并不会抹去相片的地址信息。

有网友表示,“据说微信朋友圈和新浪微博发出来的图片已经抹掉了Exif信息”,也有说截屏并不会记录地址信息的。记者亲测发现确实如此。通过微信和新浪微博发出的两张照片被下载后,均没有记录拍摄地址了。但是在苹果系统中,下载照片和截图仍然可能在“照片地图”上显示,只不过显示的位置会有差错。

由于测试机型有限,以上测试结果可能并不能包含所有情况,但足以给大家提个醒:照片的定位信息,没有抹去的状况很多。

互联网时代人人近乎“裸奔”,但能穿一件是一件,别主动丢了防人之心。“防火防盗,先防照,我们和陌生人的距离,往往只差一张照片。不要随意在网上Po出自己的私人照片,同时谨慎开启APP里的定位功能。”文章最后提醒。(来源:人民网)