

## 这些流言不能信

**1. 流言：**有机蔬菜生长周期长，营养更丰富，应优先选择

**真相：**普通蔬菜与有机蔬菜均能够满足人们日常饮食的营养需求，无需优先选择有机蔬菜。并且，有机蔬菜对种植要求较高，导致种植成本较普通蔬菜高很多，因此价格更高。对于普通家庭而言，在正规菜市场或超市购买新鲜普通蔬菜即可。

**2. 流言：**木耳、猪血、雪梨可以润肺

**真相：**在营养学上不存在“清肺食物”。目前，没有科学依据证实食用木耳、猪血、梨能润肺。很多人认为吃梨可以滋润嗓子、缓解咳嗽症状，是因为梨的水分含量较高。其实，多喝水同样能达到滋润嗓子、缓解咳嗽的效果。

**3. 流言：**零蔗糖就是无糖

**真相：**零蔗糖不代表无糖。根据《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》（GB28050—2011），营养成分含量声称无糖或不含糖，则每100克固体或100毫升液体的糖含量不超过0.5克；而低糖，是指每100克固体或100毫升液体的糖含量

不超过5克。零蔗糖可理解为在加工过程中未添加蔗糖，但并不代表该食品不含葡萄糖、麦芽糖、果糖等其他糖类。因此，零糖和零蔗糖表示的含糖成分、含糖量截然不同，有着本质的区别。

**4. 流言：**减肥主要看体重

**真相：**减肥不等于减轻体重。

人体的体重由脂肪重量和去脂体重构成，两者之和才等于我们通常所说的体重。实际上，减肥是指减脂肪。减肥不能只看体重，一般用体重指数（BMI）作为衡量指标。 $BMI = \text{体重}(\text{kg}) \div [\text{身高}(\text{m})]^2$ ，BMI指数小于18.5为体重过低，在18.5~23.9之间为正常，在24~27.9之间为超重，大于27.9为肥胖。此外，腰围和体脂率也是肥胖程度的重要筛查指标。

**5. 流言：**蝴蝶和蛾子翅膀上的粉末有剧毒

**真相：**蝴蝶和蛾子翅膀上的粉末并没有毒。蝴蝶和蛾子翅膀表面有一层鳞片，是角质鳞片，具有迷惑天敌、调节体温的作用，并在其被蛛网或其他黏性物体粘住时有利于脱身自保。虽然这些鳞片没有毒性，但可能导致某些特异体质的人群出现过敏反应。因此，应尽量避免让这些鳞片接触眼睛或其他黏膜组织。



钟瑾/绘

来源：科普中国网