

## 面对这些流言要辨真假

**流言：**空气炸锅做菜不健康，会产生丙烯酰胺，还有致癌风险。

**真相解读：**使用空气炸锅烤制脂肪含量高的食物时，能直接利用食物中的油脂，达到无需放油就能获得良好口感的效果。相较于传统油炸方式，空气炸锅的烹调方式可以保留食物中更多的维生素B1。需要注意的是，空气炸锅烹调富含碳水化合物的食物时，可能会产生丙烯酰胺（2A类致癌物），但致癌证据有限。不管以何种方式加工富含碳水化合物的食物时，只要温度超过120℃都会产生丙烯酰胺，并不仅限于空气炸锅。如果有此顾虑，尽量减少使用空气炸锅烹调薯片、薯条等食物。

**流言：**喝电热水壶烧的水，可能导致重金属超标。

**真相解读：**一些不法商家为节约成本，会使用高锰钢材质制作电热水壶。长期饮用这种电热水壶烧的水，可能会造成重金属超标。因此，在选购电热水壶时，一定要选正规品牌产品。不要长时间使用电热水壶加热酸性食品，不要用强碱或强氧化性的化学药剂洗涤，以免破坏壶胆内壁表面的保护层，导致重金属析出。

**流言：**核磁共振有“核辐射”，经常做会致癌。

**真相解读：**核磁共振的规范说法应该是“磁共振成像”（MRI），其中的“核”字指的是人体内的氢原子核，并非是“核辐射”。磁共振成像的原理是利用强大的磁场作用，记录组织器官内氢原子的原子核运动，再经过计算和处理后获得检查部位的图像。磁共振成像利用的是高能磁场，不会产生放射性辐射，也不会致癌，是一种应用广泛且非常安全的检查手段。

**流言：**要想尽快治好病，打针比吃药更好。

**真相解读：**能口服就不注射。因为药物通过口服进入人体后，多数都会经过肝脏进行初步代谢，然后再进入血液，这样能降低药物直接吸收带来的不良反应风险，也不会产生小伤口。口服药物出现不良反应，还能通过洗胃等手段迅速阻止药物吸收。此外，注射给药产生的小伤口可能会增加感染和炎症风险。由于药物直接进入人体，吸收会更直接、迅速，可能会增加不良反应的风险，且出现不良反应后很难迅速清除注射的药物。



钟瑾/绘

来源：科普中国网