

这些谣言不能信

1. 槟榔的危害没有宣传的那么大。只要少嚼槟榔，健康风险其实并不高。

真相解读：早在2003年，槟榔已经被定性成一类致癌物，部分国家也将槟榔列入毒品行业。食用槟榔后，通过脸颊黏膜吸收槟榔中的槟榔碱，会让食用者身体发热、心情愉悦，并且可以持续两三个小时，食用者因此易出现依赖性。常吃槟榔会导致多种疾病，很多人因长期嚼槟榔而患上口腔癌。因此，槟榔及槟榔制品已经在多地被要求下架。

2. 长期戴口罩会得肺结节。口罩原料包括石油产品熔喷布，经光照或者揉搓会产生颗粒物，吸入肺部会导致肺结节。

真相解读：只有PM2.5~PM10的小分子颗粒物才会被吸入肺泡，进而引发肺结节。实验表明，口罩在强紫外线照射和反复揉搓捻下，都未检测出小分子颗粒物，因此不用担心。事实上，正确佩戴口罩还可减少吸入有害物质。

3. 做核酸用的脱脂棉签易吸附环氧乙烷。脱脂棉签经环氧乙烷消毒后，吸附大量环氧乙烷，常接触可能致癌。

真相解读：首先，平时做核酸用的棉签，其正规名称是“采样拭子”，用的是尼龙纤维、聚氨酯及ABS塑料等材料，并不是脱脂棉。这些材料有助于采样，且对环氧乙烷吸附性并不强。有很多“采样拭子”经过检验满足采样需要，不需要采用环氧乙烷进行灭菌。其次，环氧乙烷是广泛使用的低温灭菌剂，有严格的灭菌流程，常用环氧乙烷对口罩进行消毒，经放置后环氧乙烷会自行挥发，含量会降至安全水平。

4. 常喝葡萄酒能保护心脏。葡萄酒中含有能保护心脏的白藜芦醇，常喝有助于健康。

真相解读：白藜芦醇对心脏有一定的保护作用，但相关研究大多局限于动物实验，白藜芦醇的最佳剂量尚未在人体研究中得到证实。某些研究中提到根据白藜芦醇对动物的有效剂量，推算对于人的有效剂量为1克/天。但有数据表明，红葡萄酒中的白藜芦醇含量仅为0.361~1.972毫克/升，要想通过喝红酒满足每天摄入1克白藜芦醇并不现实，且弊大于利。白藜芦醇不只存在于葡萄酒中，还存在于葡萄、苹果、蓝莓、李子、花生等食物中，不妨通过吃这些食物来补充。



来源：科普中国网