

咖啡致癌、草莓“脏”……食品谣言何时止

薯条能治脱发,热柠檬水能治癌症,醋蛋液能包治百病……全是谣言

阅读提示

星巴克咖啡致癌、用海绵做八宝粥、薯条治脱发……这些盛传的食品安全谣言一般有以下特征:不顾事实,夸大其词;张冠李戴,杜撰权威;假意关心,利用心理;偷换概念,违背常识;伪装科学,试验作证。

近日,由中国健康传媒集团舆情监测中心发布的《2018年食品安全谣言治理报告》显示,2018年我国食品安全谣言数量整体呈下降趋势,影响范围和危害有所减少,但食品安全谣言治理工作仍任重道远,食品安全谣言的全链条、智能化、立体治理格局还有待完善。

其中,报告公布的去年食品安全谣言十大案例分别是星巴克咖啡致癌、大蒜炆锅致癌、用海绵做八宝粥、薯条治脱发、草莓是最脏水果、热柠檬水能治疗癌症、生吃白糖体内长螨虫、木耳打药、食盐中的亚铁氰化钾有毒和醋蛋液包治百病。

不顾事实伪装科学

调查显示,这些盛传的食品安全谣言一般有以下特征:不顾事实,夸大其词;张冠李戴,杜撰权威;假意关心,利用心理;偷换概念,违背常识;伪装科学,试验作证。

以所谓“星巴克致癌”为例,这一谣言就是“不顾事实,夸大其词”的体现。去年3月底,有外媒报道美国一家法院裁定,要求星巴克等在加州销售的咖啡产品的标签上加注致癌风险警告。此后,国内网络被文章《星巴克最大的丑闻曝光,我们喝进嘴里的咖啡,竟然都是这种东西……》刷屏,直指“咖啡致癌”。

随后,微信号“科普中国”撰文辟谣,引发该事件的物质为丙烯酰胺,但咖啡豆中并无此物质,而



是在咖啡烘焙过程中自然出现的,所有咖啡中都会含有这种物质。此外,丙烯酰胺在人体中致癌的风险并没有被明确证实。

“吃醋软化血管”的谣言则是“假意关心”的体现。这类谣言利用公众对健康的渴望以及“宁可信其有不可信其无”的心理,进行“伪科普”。因此,辟谣时应以人文关怀为主,不仅要证实谣言错误,还要说明相关养生保健的正确方法。

“瓶装水中微塑料致癌”的谣言则是走“偷换概念,违背常识”的套路,这类涉及农药残留、激素、添加剂的谣言,把可能致癌物脱离一定的环境及剂量范围,直接与致癌划等号,利用公众害怕、担心的情绪进行传播。

这就需要专业人士和机构不定期地用通俗易懂的语言和有趣的实验,对受众进行常识教育,从而帮助他们在遇到类似谣言时,能够明辨真假。

辟谣让科普流行起来

那么,公众该怎么分辨食品安全谣言,相关机构的辟谣,采取何种方式,才能更令消费者信服呢?

调查显示,食品安全谣言常常选择性忽视关键部分,并有意无意地将其模糊化,再加上煽动性话语、耸人听闻的标题、无限放大部分内容,令公众产生恐慌心理,最终落入谣言圈套。辟谣时应主动将衍生出谣言的正确信息母体公布于众,从而令受众信服。

而在传播渠道上,微信是食品安全谣言和辟谣数据传播最多的渠道,接下来分别为微博、新闻网站、客户端、论坛。新闻网站的占比有所提高,说明大众媒体对于辟谣和科普的力度增强。

有调研显示,有72%的被调查者渴望得到更多的科普知识和辟谣信息,食品相关辟谣文章的阅读量普遍更高。

腾讯新闻较真平台主编王婧璐表示,理性的谣言鉴定体系有待搭建,专业机构应加强合作,提高辟谣效能,共建辟谣新生态。蚂蚁金服公众沟通与交流部总监朱红军也表示,寓教于乐的科普形式更易被公众接受,食品安全谣言治理需要“让科普成为流行”。

据新华网

新研究发现单次短期运动也可增强大脑功能

学习前稍微运动一下也许能提高学习效率,增强学习效果。美国一项新研究发现,短期运动能直接增强一种基因的功能,这种基因可以增强大脑海马体中神经元间的连接,而海马体是大脑中主要负责学习和记忆的部位。

此前对动物和人的研究表明,经常锻炼可以促进大脑整体健康,但其中的具体机制尚不清楚,且这些研究主要针对长期运动对身体的影响。为了专门研究单次锻炼对大脑的益处,美国俄勒冈

卫生科学大学领衔的一个研究小组把平时经常“久坐不动”的小鼠放在转轮上跑步,并测试小鼠在运动一阵后大脑的反应。

研究人员发现,小鼠这种短期突发运动,也就是相当于人类一周一次非正式篮球比赛或者走4000步的运动量,可以促进大脑海马体中突触的增加。研究人员在分析运动激活的单个神经元中的基因时,还注意到一种名叫Mts1L的基因,这种基因被短期运动激活后,会促进神经元的树突

棘生长。树突棘是神经突触形成的地方,突触是神经细胞间传递信息的关键结构。

研究人员说,这项研究表明迅速进行一阵激烈运动可以让大脑为学习做好准备。接下来,研究人员将把剧烈运动与学习任务结合起来研究,以更好地理解运动对学习和记忆的影响。

相关研究结果已在线发表在美国《电子生命》期刊上。

据新华社

更年期应对策略



更年期,是女性人生中必经的一个阶段,由于性激素波动、减少,常出现各种各样的症状。怎样早期识别,通过有效自我调整和适当治疗,安然度过更年期呢?一起来看看丽水市第二人民医院妇科门诊副主任医师邓君霞给大家的更年期应对策略吧!

首先需要了解更年期综合征的表现,判断自己是否进入更年期:

1.月经絮乱。40岁以上的女性,既往月经规律者,近期10次月经周期中出现2次及以上的临近月经周期变化超过7天,就意味着可能要进入更年期了。

2.出现潮红频频出汗。更年期后,很多女性常常会感觉到自己的脸部有股热气往上冲,出现局部发红、出汗的现象,每次发作的时间不同。

3.血压变化。一般表现为收缩压升高,舒张压不高,并且波动十分明显,多数与潮红多汗同时发生。血压升高时可出现头昏、头痛、两眼发胀、胸闷、心慌等现象,与原发性高血压病不同的是这些症状呈阵发性。

4.心慌气急。我们常常会感觉到处于更年期的女性,时常表现出不稳定的情绪,有时候很心慌,呼吸急促。

5.心理变化。更年期综合征还表现为心理的变化,有些人常常感觉自己孤独、空虚、自暴自弃、整天疑神疑鬼,甚至有些人还会出现一些精神疾病,这需要及时治疗。

6.精神状态变化。这个时期的人会经常表现出注意力不集中、胆小、疑神疑鬼、情绪低落、情绪失落;当然还有一部分人情绪不稳定,极易烦躁,

常常因为一些小事大吵大闹,甚至哭哭无常。

更年期综合征的表现很多,不少人处于更年期多少都会有以上介绍的一些症状,可大可小,有些人一段时间就恢复了,有些人因为没有及时调整,导致其他病症的出现。如果更年期真的来了怎么办?

1.正确认识,保持乐观的心态,建立健康的生活方式,例如坚持身体锻炼,健康饮食,增加日晒时间等。

2.如果不能控制自己的情绪,可以通过心理医生,进行有效的心理疏导。

3.激素补充治疗。激素水平的波动和下降,是更年期各种症状的罪魁祸首,适当规范的激素补充,是更年期治疗最有效的方法。

4.非激素药物治疗。包括中医中药等治疗,不愿用激素治疗或者不能用激素治疗以及维持激素治疗困难的患者可用。

通讯员 马志春