

配料表越短 = 食品越健康？ 两码事！

“成分党”注意啦，食品配料表上的信息长短跟食品安全与否没有直接关系。零添加防腐剂食品也不一定代表着更健康……最新一期的“科学”流言榜揭晓，针对近期热门的健康伪知识进行集中辟谣。

流言 隔着玻璃晒太阳也能补钙

不少人以为只要是晒太阳，无论户外还是室内，都能起到“补钙”的作用。比如，坐在自家阳台隔着玻璃晒太阳。

其实，不然。首先需要说明的是，晒太阳并不能直接为人体提供钙元素，而是因为太阳光中的紫外线B(UVB)能够作用于人体皮肤，使7-脱氢胆固醇转化为维生素D₃，被收入入血并经肝、肾代谢后变成活性维生素D。

根据波长不同，太阳光中的紫外线可以分为UVA、UVB和UVC。其中UVA波长最长，能量较低，95%以上能穿透大气层，是导致皮肤老化和晒黑的元凶；UVB波长中等，但能量较高，大部分会被臭氧层吸收，仅约10%能到达地面，它是导致皮肤晒伤和色素沉着的主要原因；UVC波长最短，几乎完全被臭氧层吸收，无法到达地面。

研究表明，虽然维生素D也可通过食物补充一部分，但约80%还是要通过紫外线照射来进行自身合成。活性维生素D可以促进钙、磷吸收，还能调节骨代谢，从而达到补钙的目的，预防佝偻病、骨质疏松等病症。所以，为了预防骨质疏松，平时要注意适当晒太阳。

不过，隔着玻璃晒太阳很难“补钙”。隔着玻璃晒太阳，紫外线的透过率会大幅度降低。特别是普通玻璃，如窗户、汽车玻璃，几乎可以阻挡所有的UVB，仅允许UVA透过；特殊玻璃(如石英玻璃)可能允许UVB通过，但日常生活中极少使用这类材料。

因此，隔着玻璃晒太阳即使感到温暖，皮肤也无法获得足够的UVB来合成维生素D，从而无法促进人体对钙的吸收。

此外，选择合适的晒太阳时间很重要，上午9时到10时、下午3时到5时，这两个时段温度比较合适，阳光中的紫外线比较强，但又不是最高，是比较好的晒太阳时间。每周2-3次，将头面部、手臂、腿部等暴露在日光下30-60分钟，就足以帮助人体合成维生素D。

流言 配料表越短 食品越健康

有人认为食品配料表上有一大串食品添加剂的名称，是食品不安全不健康的表现。食品配料表越简单的产品越安全健康，吃着才放心。

其实，食品安全与否与配料表长短无关。从配料表长短看添加剂数量多少，从而判断食品安全性的想法本身是错误的。食品配料表并非越短越好。消费者应摒弃对食品配料表长度的过度执着，在挑选食品、查看配料表时，应重点关注其具体使用的配料及其排列顺序。配料表中各项成分的排序依据的是其在食品中的重量占比，排在第一位的成分是该食品中含量最多的。

首先，每种食品添加剂投入使用前，都会经过严格细致的风险评估。食品安全与否，不取决于食品所使用的添加剂品种数量的多少，而在于添加剂的使用量和摄入量是否合规。

其次，配料表长短与食品添加剂使用总量并无直接关联。部分配料表较长的食品，尽管使用了多种食品添加剂，但其总使用量却可能更少。这是由于食品添加剂间存在“协同效应”，复合使用能够达到事半功倍的效果，进而降低食品添加剂的总用量。以肉制品为例，单独使用山梨酸钾

时，其最大使用量为1.5克/千克；若将其与乳酸链球菌素复配使用，两者用量分别可降至0.67克/千克和0.3克/千克。

最后，我国《食品添加剂使用标准》(GB 2760)规定，加入量小于食品总量25%的复合配料中含有的食品添加剂，如果符合规定的“带入原则”(即添加剂使用并非企业主动添加，而是由食品原料或配料被动带入)且在最终产品中不起工艺作用的，不需要在配料表中标示。许多商家利用这一规则将所含的食品添加剂“隐藏”起来，然后借此炒作“清洁标签”的概念，宣称配料表越短越好，从而误导消费者认知。

流言 尽量选择零防腐剂的食物

“零防腐剂”常被误认为更安全，但实际上，合理使用防腐剂是保障食品安全的重要手段。完全不加防腐剂的食物可能更容易滋生细菌，带来健康风险。

防腐剂的作用是延长食物的保质期，防止有害微生物的滋生，从而避免食物腐坏。食品中的防腐剂在生产和使用过程中是有严格的国家标准和剂量限制的，确保其对人体无害。

以香肠为例，其生产过程中通常需要使用防腐剂——亚硝酸盐，来抑制肉毒梭状杆菌的生长。若不添加亚硝酸盐，肉毒梭状杆菌可能会大量繁殖，产生剧毒的肉毒素。肉毒素是目前已知毒性最强的生物毒素之一，不到1微克就足以致命，其毒性远超氰化钾。

因此，“零防腐剂”并不一定更安全，关键在于是否符合相关的食品安全标准。

流言 只吃水煮菜能减肥

只吃水煮菜不一定能减肥，甚至可能导致营养不良，危害身体健康。减肥需要的是合理的饮食结构和均衡的营养摄入，单一食物难以满足这一需求。

的确，相比于爆炒、油焖、红烧等其他烹饪方式，水煮菜通常可以减少摄入的油脂和热量。因为不需要添加大量的油来烹饪，这样做有助于减少热量，所以很多人认为这样做能减肥。不过，减肥的关键是控制能量的收支平衡，只有能量摄入小于能量支出，才能减肥。只吃水煮菜，但如果吃

得特别多，还吃很多能量比较高的菜，比如土豆片、山药片、藕片等淀粉含量高的蔬菜，能量同样很高，也会长胖。

而且，水煮菜不能提供身体所需的全部营养素，只吃水煮菜、不吃肉蛋奶，也没有水果等食物摄入，可能会导致营养不良，影响身体健康。健康减肥，不仅要控制热量摄入，还要确保摄入多样化的食物，包括肉蛋奶，确保足够的营养。

流言 长期用电动牙刷会导致牙齿变薄

电动牙刷正常使用不会伤牙，更不会导致牙齿变薄或牙龈出血。事实上，电动牙刷的振动频率稳定，能够更有效地去除牙菌斑，相比手动牙刷，反而能减少刷牙时的摩擦损伤。

牙齿变薄主要是由于牙釉质受损，而这通常与错误的刷牙方式、使用过硬的牙刷或过度用力刷牙有关，而不是电动牙刷本身造成的。牙龈出血则往往是牙龈炎、牙周炎等口腔问题的表现，正确使用电动牙刷还能帮助改善牙龈健康，而非导致出血。

保护牙齿关键在于选择合适的刷头、力度适中的模式，并搭配正确的刷牙方式。如果使用得当，电动牙刷不仅不会伤牙，还能帮助维持良好的口腔卫生，降低龋齿和牙周病的风险。

流言 空腹运动燃脂效果更好

空腹运动是否燃脂效果更好，因人而异，不能一概而论。

空腹运动可以在一定程度上提高燃脂效率，比如经过一晚上休息，身体储存的糖原较少，此时运动会迫使脂肪更快转化提供能量。短期(20-40分钟)低强度有氧运动(最大心率能增加50%-60%)，可优先动员脂肪供能。对于身体素质较好、无血糖方面问题，同时有规律运动的人群，可以尝试。

对于糖尿病人群或没有规律运动、体质较弱的人群，空腹运动可能带来更多安全隐患。一方面，身体储能较低，高强度运动后容易出现疲劳，更易发生运动损伤；另一方面，身体储能少，同时运动强度大机体可能会分解肌肉来提供能量，这样不仅不能达到健身的目的，反而给机体增加了更多损伤风险。

来源：北京青年报



图片源于网络。