

吃植物肉真能减肥？

7月“科学”流言榜真相来了

网红降温喷雾遇明火易燃烧

流言:最近热销的降温喷雾,喷在衣服上、帽子上,或者车内都可以,安全又可靠,还能即刻清凉。

真相:针对降温喷雾,北京大兴区消防救援支队旧宫特勤站的消防指战员做了相关实验。消防员先后使用主打成分为四氟乙烷、LPG的两款降温喷雾产品,喷向燃烧的点火枪,结果降温喷雾遇到明火后猛烈燃烧。接着,消防指战员又将主打成分为乙醇的喷雾喷到装有猪肉的盘中,当遇到明火后,猪肉表面也迅速燃烧起来。

旧宫消防特勤站工作人员说:“这是因为网红降温喷雾成分内含有四氟乙烷、LPG、乙醇等易燃物质,该类喷雾在使用时如若遇到明火,会迅速发生燃烧反应。因此,在使用这类喷雾后,千万不要进厨房做饭、吸烟点火等,极易引发火灾,安全隐患比较大。”

消防指战员还模拟了一个类似车厢的密闭空间,将降温喷雾和测温仪一同放于其中,在阳光下进行暴晒,观察喷雾剂瓶身的变化。当实验空间内温度超过58℃时,测温仪已经无法正常工作,而降温喷雾的瓶身开始急剧膨胀,瓶盖被猛地弹出,喷雾剂罐也倒了。

持续暴晒后,随着一声巨响,降温喷雾罐体爆炸,底座被炸飞,严重变形,实验用的密闭空间和测温仪被炸得四分五裂。旧宫消防特勤站工作人员说:“这类网红降温喷雾一旦使用不慎,后果不堪设想,提醒广大消费者务必谨慎使用。”

无法通过人工干预让暴雨分批下

流言:面对特大暴雨,可以人工干预让雨分批下,避免短时间内降水太多。

真相:人工影响天气只能顺势而为,在一定的条件下去做,比如消雹除雾、人工增雨,都得满足非常苛刻的条件才能做。“随心所欲影响天气”在目前乃至未来很长一段时间可能还做不到。无法做到在晴空变一朵云出来,然后下大暴雨。对于大暴雨,目前基本上无能为力,因为它的时间尺度持续好几天,空间尺度持续上百公里,这样的大规模降水基本上不能通过人工影响天气消除,也不可能把它从一个地方搬到另外一个地方,这是不现实的。

最近一段时间,全国多地迎来强降雨,云南也多次发布山洪灾害气象预警,那能不能采取人工干预让暴雨分批下呢? 7月“科学”流言榜给出了答案,并对网红降温喷雾既安全又可靠、吃植物肉能减肥等揭露了真相。

“每月科学流言榜”由北京市科学技术协会、北京市网信办、首都互联网协会指导,北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布。

对青少年启动新冠疫苗接种很有必要

流言:新冠疫苗对成人有效,并不意味着对青少年也有效,甚至对青少年副作用会更大,不应接种。

真相:对青少年启动新冠疫苗接种很有必要。一方面我国绝大多数人没有针对新冠病毒的免疫力,对新冠病毒是易感的。接种疫苗后,绝大部分人可以获得免疫力,从而有效降低发病、重症和死亡的风险。另一方面,为青少年接种新冠疫苗,对建立人群免疫屏障,阻断新冠肺炎的流行,尽快恢复我国社会经济、居民生活正常运转,具有重要意义。

荒漠化危害较大 需要治理

流言:荒漠一片贫瘠,寸草不生,没有生态价值,需要治理。

真相:荒漠作为世界陆地生态系统很重要的一环,有着极其独特的功能,可以成土固碳、储水净水,以及通过沙尘效应增雨、固碳、中和酸雨等。同时,荒漠也是生物的居所和人类的家园,其中蕴藏着大量珍稀、特有物种和珍贵的野生动植物基因资源。

“天生”的荒漠属于荒漠生态系统,是重要的生态资产,真正需要治理的是荒漠化。荒漠化与荒漠仅一字之差,但其内涵却相去甚远。荒漠化指的是受气候变化和人为活动等多种因素作用造成的荒漠区的土地退化,主要有风蚀荒漠化(沙漠化)、水蚀荒漠化(水土流失)、冻融荒漠化(常年或季节性冻土)、盐渍荒漠化(盐碱地)等四个类型。

荒漠化会造成可利用土地资源减少、土地生产力严重衰退、自然灾害加剧等危害。我国每年受荒漠化影响所造成的直接经济损失达540亿元。目前全国有1300多公里铁路、3万公里公路、数以千计的水库和5万多公里长的灌渠常年受风沙危害。每年输入黄河的16亿吨泥沙中就有12亿吨来自沙区。

植物肉不总是纯素的 热量不低

流言:吃植物肉可帮助减脂和身材管理,能有效减肥。

真相:“植物肉”的名字很容易让人将它归为青菜、番茄之类的清淡素食,但实际上,植物肉不总是纯素的,而且热量不低。

植物肉的配料通常由大豆蛋白、饮用水、植物油、食用盐等,以及一系列相关的食品添加剂组成。脂肪是植物肉里非常重要的添加项之一,它能改善植物肉的质地,产生类似真肉的肉嫩多汁的口感。添加的脂肪可以来自葵花籽油、菜籽油,也可以是固体的棕榈油。

除此之外,额外添加的淀粉、用来调味的调料,它们让植物肉更好吃的同时,热量也随之增加。

美国农业部最新统计的一款植物基人造肉的营养数据显示,100克植物肉能产生大约221大卡的热量,其实跟100克牛肉的热量(250大卡)差不多了太多。减肥人士避之不及的主食米饭,100克热量才有129大卡。几口植物肉,就顶上一碗米饭的热量了。所以,不要指望靠植物肉来减肥。

血糖控制目标≠新血糖标准

流言:2021年“新血糖标准”已更正,更改为4.4-7.0mmol/L。

真相:自1999年起,世界卫生组织正式认定糖尿病的诊断切点为:空腹血糖≥7.0mmol/L或餐后2小时血糖≥11.1mmol/L,此标准在国际通用已22年,未曾改变。

流传说法中的“2021年更新的新血糖标准”,其实指的是2021年中华医学会糖尿病学分会发布的最新版《中国2型糖尿病防治指南(2020年版)》。“4.4-7.0”指这一版指南中的“血糖控制目标”,对于大多数2型糖尿病患者,指南建议将空腹血糖控制在4.4-7.0mmol/L的目标范围内;对于非空腹血糖,建议不超过10mmol/L。

这里的“血糖控制目标”,不能和前面提到的“血糖诊断标准”相混淆。另外,4.4-7.0mmol/L这一数据与旧版《中国2型糖尿病防治指南(2017年版)》中的完全一致,并没有更正。血糖控制目标与血糖诊断标准是完全不同的概念,大家可别被那些以吸睛为目的的文章带偏了。 本报记者 杨质高

分类广告

公告 挂失 声明 64110112

云南邦口商贸有限公司高薪招聘
◆业务主管2名:6千以上;◆文员;
◆司机兼配货1名13987689378张

4500m²经营中豪华KTV优转
位于永中路高原明珠大酒店内,
65个包房,证照齐全,接手即可
经营,价格面议。13887129808

出租·转让

热线:63306561

云南联捷物流有限公司
合计8000m²仓库及办公室出租
昆明市官渡区东郊凉亭昆明百
货(集团)仓库区,有单独仓库、
单独办公室面积大小不一样的。
13575873219、13888868203

刊登热线 63334455

搬家·家政·生活服务

●云兴防水二十多年经验65623923
●十八年疏通水电改管钻孔63360142
●厨房马桶疏通15974845040
●保姆钟点做饭陪老人65628730
妇联钟点做饭陪护月嫂64128233

六福67278800
专业搬家搬厂地州快运

蚂蚁搬家63583008
全天进城服务

本月搬家大优惠 63322118

顺达 67166253
全城搬家,200元起

春苑68235988
招驾驶员2名

金牛65366088
63199828
金牌服务 满意收费

神工家俱、床垫、丰宁旗舰店

13888738620(微信同号)

二环内江岸三期2楼急售
面积:1640平,价格:804万,单
价:4800元,适合办公、办学、餐
厅、医疗、酒店。13888104154

空港区印刷包装城科研楼及标准厂房
占地33亩,建筑面积2.6万m²,可
生产、办公、仓储,消防水电配套
完善,证件齐全,可分割或整体出
售,也可投资合作,详情面谈。
13987110330肖女士

市中心3000平米酒店急售

租金450万/年,赠送两大商铺大堂(217
平米),豪华精装修,售4100万。
13888447943高先生

有旧设备一批车床、冲床出售
13888669753钟先生

昆明长水国际机场
28个商业项目(商铺)招租
详见项目公告https://www.
ejy365.com/info/ejypl612
详情咨询李先生0871-63625456

万宏路一心堂现铺出售
130平米410万,5.4米层高,双
开门。15331472727文先生

500辆全新新能源出租车、2000辆 全新能源网约车公开对外招租

企业或个人均可,量大从优,先到先得。
联系电话:0871-63373780

新迎小区仓库出租
独院场地带房屋2300m²对外
出租。13987182052(陈)

单价5800元/m²
保利整层酒店公寓工程抵款房急
售,单套也卖。张:13700602540

厂房出租
昆明晋宁区上蒜工业园1020m²厂
房出租,每平方12元,水电齐全,
交通方便。13577115168夏

24小时保安值班班房招租
300m²-780m²,地址:呈贡奥斯
迪工业园区,一楼,价格优惠,
可分租。15911601390

综合信息

热线:64110112
电话:64110112

胡雪峰遗失昆明世博出租汽车公
司云AT8211从业资格证,证号:
530103197607190630,登报作废。

商铺招租
我公司现有以下铺面招租:
一、润城一区铺面,建筑面积111.62m²;
二、银海白沙郡铺面,建筑面积68.97m²;
三、银海白沙郡铺面,建筑面积42.22m²;
四、霖岚广场铺面,建筑面积47.07m²。
有意承租者请致电:64162941

房屋出售 昆明建桥房产经纪公司代理

昆一中西山分校旁“凯华书苑”
二室一厅68m²-90m²
精装修5楼、7楼带电
梯距地铁3号线步行5
分钟58万-85万

圆通小区
2幢三室一厅两卫85
平米精装修带电梯住
房(2至7楼);一楼有4
间铺面164平米,急售

13888881008 胡

李韬遗失五华区中铁云时代广场2栋
506号购房收据一张,单据编号:
0113291,项目:购房款,金额127255
元,特此声明作废。

昆明吉乐达礼品公司遗失预留在富滇
银行昆明联发支行,帐号:9160
11010003360568的预留印鉴公章、
财务章、法人私章各一枚,登报作废。

昆明吉乐达礼品公司遗失预留平安
银行昆明官渡支行,帐号:
11008550153001的公章、财务章、
法人私章各一枚,登报作废。

昆明吉乐达礼品公司遗失预留在广
发银行昆明龙华路支行,帐号:
132151511010038761的公章、财务
章、法人私章各一枚,登报作废。

公告
云南杰联市政工程有限公司
所承接的盘龙区中小学幼儿园校
舍楼梯增设工程项目,于2020年
10月17日开工,2021年6月25
日竣工。为更好的保障农民工的
权益,保证农民工工资不被拖欠,
现在公告相关农民工,请此公告
发布之日起15日内于云南杰联市政
工程有限公司项目部联系,逾
期造成损失的,后果自负。
联系人:滕彩权
联系电话:13888926179
特此公告
云南杰联市政工程有限公司
2021年8月2日

本栏目所展示的信息由发布人自行提供,本报不是内容的制作者,只负责原样展现信息发布人所要发布信息的内容,信息内容的真实性、准确性和合法性由发布人负责。