

浓稠的酸奶更有营养？

流言：酸奶越浓稠，营养价值就越高。

真相：酸奶的营养价值与浓稠度无关。从生产工艺的角度，可以将酸奶分为凝固型和搅拌型两种。凝固型是直接把奶和发酵菌装进酸奶杯中发酵，一般会添加黄原胶等凝固剂，使酸奶呈块状，例如市面上常看到的碗装、罐装“老酸奶”；而搅拌型则是先在发酵罐中发酵，发酵完成后再灌装到杯子中，例如大部分杯装酸奶，其质地相比于凝固型来说会稀一些。

有些人认为酸奶中的黄原胶、明胶、卡拉胶等增稠剂会危害健康，实际上，这些食品胶本身就是常规的食品原料。所谓的“增稠”在传统的食品中也很常见，比如说“勾芡”，也就是用淀粉来增加汤汁的黏度。正规厂家食品添加剂的量都会在安全范围内，增稠剂不会导致血液黏稠。

水果越酸，维C含量越高？

流言：口味越酸的水果，维生素C含量就会越高。

真相：口感酸并不意味着维生素C含量就高。其实，水果的酸味并不是来自于维生素C，而是由水果里的有机酸决定的。

要是根据酸度来判断维生素C的含量，那柠檬应该含有非常多的维生素C。但最新版的《中国食物成分表》显示，每100克柠檬中只含有22毫克维生素C。相比较而言，每100克小白菜里就含有64毫克维生素C，约是柠檬的3倍。

太阳镜颜色越深越护眼？

流言：太阳镜镜片颜色越深，越能防止紫外线对眼睛的伤害。

真相：镜片颜色的深浅只会影响对可见光的吸收程度，与抗紫外线能力无关，镜片材质才是影响太阳镜抗紫外线能力的关键所在。

紫外线可分为短波紫外线、中波紫外线、长波紫外线。自然界的主要紫外线光源是太阳，太阳光透过大气层时波长短于290纳米的紫外线会被大气层中的臭氧层吸收掉，因此，全部短波紫外线及大部分中波紫外线已被臭氧层吸收掉了。对人体造成影响的主要是长波紫外线及部分中波紫外线。

太阳镜能否防紫外线，主要是由镜片的UV(紫外线)标准决定。例如：UV400的镜片可以防止100%的紫外线，UV100的镜片可以防止96%至98%的紫外线。消费者在购买防紫外线太阳镜时要仔细查看其标识，防紫外线的太阳镜标签上应注明UVA和UVB标识，没有该标识的产品则不具有防紫外线功能。

不具有防紫外线功能，颜色又很深的太阳镜，对眼睛的伤害其实更大。因为深色眼镜会使得我们视物变暗、瞳孔变大，这样一来，通过瞳孔区的紫外线量更多，对晶状体及视网膜的伤害范围就会变得更宽，从而容易诱发青光眼、白内障。

有伤口吃酱油会留瘢痕？

流言：伤口愈合期间，不要吃酱油等颜色比较深的食物，否则新生的皮肤会变黑，还会留下瘢痕。

真相：伤口愈合后是否会留瘢痕与酱油并没有直接关联。是否形成瘢痕、瘢痕的大小，受到个体体质、伤口的位置、严重程度等因素影响。

酱油的黑色来源于所含的焦糖色素，即使被人体吸收，也不会被人体输送到皮肤。酱油的“涉黑嫌疑”还来自于它的两种成分，氨基酸和酪氨酸酶。其中，酱油的氨基酸成分不会促进黑色素的形成；酪氨酸酶不能耐受强酸，无论酱油里是否含有酪氨酸酶，都会在进入胃的时候被胃酸灭活，失去能催化化学反应的生物活性。

脑袋越大越聪明？

流言：脑袋越大的人，脑细胞就越多，也就越聪明。

真相：大脑的能力，实际上取决于它的沟回面积和脑区之间的连接，不是简单的“越大越聪明”。临床上能见到很多案例，患者的大脑虽然比正常大脑大，但是没有发育好，其内在的使用效率很低，脑部沟回面积、体积和多脑区的连接，都无法和正常大脑相比。

狭义来说，“脑子大”实际上是指脑子的容量大。容量越大，单位体积内的沟回面积就越丰富，也就能够动用更多的大脑资源来进行记忆或思考。所以大脑好坏的本质，实际上取决于脑细胞的多少、脑区连接是否丰富，“脑袋越大越聪明”不能一概而论。

有伤口吃酱油会留瘢痕？
酸奶越浓稠越有营养？

别信！

浓稠的酸奶更有营养？水果越酸维C含量越高？暴雨后城市的自来水不能喝？随着人们对健康问题重视程度的日益提升，相关流言也随之兴起。7月“科学”流言榜发布，对市民关注的一些流言进行了科学解读。

每月“科学”流言榜由北京市科学技术协会、北京市委网信办、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，得到中国科普作家协会科技记者与编辑专业委员会、中国晚报科学编辑记者学会、上海科技传播协会、北京市科学技术研究院科技情报研究所的支持。

塑料杯底部数字越大越安全？

流言：选择塑料杯时，要注意看底部标识的数字，数字越大就越安全。

真相：只要是正规的合格塑料品，都可以放心使用。多数塑料容器底部都有个数字图标，数字通常是1~7。这是国际上通用的塑料分类，不同的编号标识表示不同材料的塑料，而不是安全性指数。

1号是聚对苯二甲酸乙二醇酯，装矿泉水、果汁、碳酸饮料的塑料瓶就是用它做的；2号是高密度聚乙烯，常见桶装水的桶用的就是它；3号是聚氯乙烯，一般塑料管道所用的塑料；4号是低密度聚乙烯，常见的电线电缆贴胶、薄膜用的材料就是它；5号是聚丙烯，这是最耐热的塑料，能耐200℃左右的高温，可以用微波炉加热，反复加热也不会有问题；6号是聚苯乙烯，现在很多奶茶的杯盖用的材料就是它；7号是其他，常指聚碳酸酯等数种塑料，大多数婴幼儿奶瓶就是使用聚碳酸酯作为原料。

暴雨后城市的自来水不能喝？

流言：暴雨后污染物会进入城市自来水管，导致自来水水质严重不达标，不能喝。

真相：在暴雨的天气条件下，污染物会进入到部分城市水体中去(包括水库和城市河道等)，但是并不会影响到整个城市水源地的所有水源。

另外，水资源从水源地引到自来水厂之后，一般会经过蓄凝、沉淀、过滤、消毒等工艺，保证自来水是符合我国饮用水标准的。所以，即使部分的污染物被暴雨带到水体中去，在水厂制水的过程中，这些影响也都会被消除掉，最终的自来水都是符合饮用水标准的。

天热蚊子少，是蚊子都被“热死”了？

流言：夏天高温期间蚊子有时会变少，这是因为蚊子都被“热死”了。

真相：天热时感觉蚊子少，其实是被蚊子叮咬的概率降低了，但这并不意味着蚊虫被“热死”了。

一般来说，蚊虫活动和叮咬比较活跃的区域温度在20℃~35℃之间，超出这个温度范围，温度过高或过低，蚊虫活动都会受到一定的影响和限制，其活跃性会明显下降，致使蚊虫叮咬人群的频率也会相应下降。

乘坐自动扶梯应该“左行右立”？

流言：搭乘自动扶梯时，为他人留出左侧快速上下的通道，是“礼让”的安全且文明的乘梯方式。

真相：乘坐自动扶梯“左行右立”并不正确，因为扶梯并不适合行走。扶梯的梯级高度、宽度与普通楼梯不同，如果有人走在上面行走或奔跑，很容易踏空或被绊倒，行走过程中也容易挤碰到其他乘客导致意外发生。此外，自动扶梯的梯级是“梳齿板”，踏面 and 踢面都有凹槽，人在上面行走容易踢到梯级沿，受到伤害。同时，“左行右立”容易导致重力分布不均，增加扶梯损坏的概率和养护的难度。

从安全出行的角度出发，乘坐扶梯时，请握好扶手站稳，注意脚下安全。赶时间的乘客，还是从楼梯通行比较稳妥，不要在自动扶梯上走动，毕竟安全比时间更重要。

网红减肥药打一针能让你瘦16斤？

流言：近期，有网友分享称通过注射司美格鲁肽注射液，可以实现打一针瘦16斤。

真相：司美格鲁肽最初是一种用于治疗Ⅱ型糖尿病的处方药，在减重方面确实显示了一定效果。一方面，该药物通过抑制下丘脑的摄食中枢，让人没有饿的感觉，从而抑制食欲；另一方面，它可作用于胃肠道，延缓胃排空，增加饱腹感。但司美格鲁肽是一种处方药，需要完全按照目前国家对处方药的有关管理办法措施进行管理。患者需要通过正规医院渠道获取该药，并在医生的指导下使用。

目前在我国，司美格鲁肽的减重适应证还未获批。且无论在国内还是国外，司美格鲁肽的使用都有很多注意事项和条件限制，并非人人可用的“减重神器”。

本报记者 杨质高 实习生 杨宇薇