

# 最新一期“科学”流言榜发布 饮用牛奶会导致未成年人性早熟?

## 辟谣

空气炸锅因其高效和少油的优点,成为不少家庭的明星小家电。不过,也有人认为,空气炸锅是智商税,用它烹饪食物会致癌。其实,这次空气炸锅是被冤枉了。最新一期“科学”流言榜发布,对近期广泛流传的健康流言进行集中辟谣。此次,“秒睡”的人睡眠质量高、喝牛奶容易性早熟等流言也纷纷上榜。

每月“科学”流言榜由北京市委网信办、北京科技记者编辑协会等辟谣平台共同发布。

### 流言1:饮用牛奶会导致未成年人性早熟

**流言:** 牛奶中含有雌激素,会导致未成年人性早熟。

**真相:** 只要购买的是正规厂家牛奶,不必过于担心雌激素问题。

牛奶中的雌激素来源有两种,一种是奶牛产奶过程中自然分泌的天然雌激素,

另一种是人为添加的雌激素。天然雌激素在牛奶中含量很低,对人体也没有危害。其实,肉类、豆制品等食物都含有天然雌激素或类雌激素,母乳中也含有雌激素,含量往往比牛奶还高。而对于人为添加的雌激素,我国《兽药管理条例》对雌激素药物有着明确的规定,相关药物

在动物性食品中不得检出。

牛奶不仅能补钙,还能够提供优质蛋白质和维生素B2,牛奶中的乳糖还能够促进钙、铁、锌等矿物质的吸收。有多项研究显示,牛奶及其制品的摄入可增加儿童、青少年以及绝经后女性的骨密度,有利于儿童的生长发育。

### 流言2:“秒睡”的人睡眠质量更好

**流言:** 比起入睡有困难的人群,有的人一躺到床上就能快速入睡,这是睡眠质量好的表现。

**真相:** 睡眠方式和时间需要根据个性化的生活方式和习惯调整,可以以早上起床人是否舒服、精神状态如何来做初步判断,不能只看入睡的快慢。其实,有时候“秒睡”“人

睡快”未必表示睡眠没问题,反而是疾病征兆。比如有很多患上睡眠呼吸暂停综合征的人,看上去睡眠很好,躺在床上就“秒睡”,睡觉就打呼噜,但这不是“睡得香”的表现。

睡眠期间发生呼吸反复暂停,长年累月下来,身体各重要部位缺血缺氧,容易诱发脑血管病、心梗、呼吸系统疾病等。鼾症就像睡眠中的“沉默杀手”,长期嗜睡或肥

胖且经常打鼾者要及时就医,排除睡眠呼吸暂停综合征。如果能够排除这些疾病因素,那么对健康的人来说,能“秒睡”就是一个很好的现象了。

### 流言3:展示IP属地会泄露隐私

**流言:** 各大网络平台纷纷上线的“IP属地”功能,会泄露用户的隐私,留下安全隐患。

**真相:** 平台展示用户“IP属地”,境内只展示到省(直辖市、自治区、特别行政区),境外展示到国家(地区),不会再显示出更具体的地理位置信息。因此,不必担忧展示用户“IP属地”会泄露个人隐私。

其实,泄露隐私的担忧是混淆了用户“IP属地”与“IP地址”的概念。但即便知道了具体的IP地址号,查询时主

要显示的也是国家/地区/城市、经纬度、IP主机名称、互联网服务供应商等信息,而使用者姓名、准确地址、电话号码等可直接定位到个人的信息,仅靠IP地址难以获得。

相比之下,IP属地指IP运营商所属省份,指向的是网络接入设备的位置而非人的位置。IP属地信息涉及用户数量庞大,少则几百万上千万人,多则近亿人,属地信息的颗粒度不足以通过省份直接推到个人特定身份,识别率还是相对较弱的。

### 流言4:空气炸锅做的菜致癌

**流言:** 空气炸锅就是“智商税”,做出来的菜会致癌。

**真相:** 空气炸锅实质上就是一种“高效率烤箱”。因为采用了强制热空气对流,所以加热效率比普通烤箱要高。但是,它对食物的影响,归根结底也还是通过空气进行加热。从这个角

度说,空气炸锅“可能会产生致癌物”,但其他类似的烹饪方式,比如油炸、烤箱、烧烤,也都会产生;如果考虑产生的量,空气炸锅甚至可能还要少一些。

总之,空气炸锅是一种比较方便的“高效烤箱”,用它来制作食物没有什么问题。

### 流言5:加碘盐会导致甲状腺结节

**流言:** 如今随着海产品等食物越来越丰富,食盐加碘已经没有必要,多吃加碘盐还会导致甲状腺结节高发。

**真相:** 即便是居住在沿海城市的人,海产品丰富,仅靠食物依旧吃不够碘(成年人每天需要150微克碘),食盐加碘仍然是有

必要的。近年来甲状腺结节高发的主要原因,不是民众碘吃得太多,而是医学检查的进步和普及,让原本没发现的结节被看到了。

我国相关研究表明,碘充足和碘过量地区,甲状腺结节检出率分别是21.8%和20.7%,并无太大差异,没有看到多补碘增加甲状腺结节的情况。

碘与很多甲状腺疾病的发病率呈U型曲线的关系。碘多、碘少都会增加甲状腺疾病的发生率。但这里的“碘多”上限很高(每天800微克),日常饮食并没有那么容易过量。相比之下,碘缺乏比碘过量更容易发生,危害也更大。

我国给盐中加碘这一举措,减少了缺碘相关的智力发育迟缓、孕妇早产流产、胎儿先天畸形、地方性甲状腺肿的流行疾病,极大地改善了我国人民碘营养不良的状况,实现了基本消除碘缺乏病的目标。所以,全民食盐加碘很有必要,是保障公共健康的重要政策。

据新华社、《北京青年报》等



### 分类广告

招聘广告专栏  
电话:13931760178(微信同号)

### 儿童运动馆招聘

行政专员1人,助教5名,体能指导员6名,校长助理1名,薪资面议!!!  
微信:yunherencai

### 招保洁

女,60岁以下,正常班,身体健康。  
电话:2012968 13191922030

### 招聘

保安、保洁数名,身体健康,有公休,入职当天上保险。退伍军人或是有保安证者优先。  
电话:2162333 16630867126

### 沧州圣雄不锈钢制品有限公司

1.数控操作工15名,计件工资:5000-10000元;2.学徒工5名,实习2-3个月;3.清洗包装工2名,熟练工优先,计件工资3000-6000元,日工;4.质检员,2名,3000-4500元,日工;以上人员男女不限,公司有宿舍,公司每月有伙食补贴,工资发放及时。  
地址:沧州市运河区307辅线大洋公司西行500米路南(海之蓝健康平价会所院内)乘车226公交师院路口下车东行500米即到  
电话:13102418883  
13903271776  
联系人:邵经理

### 食品公司招聘

电三轮送货工,男,50岁以下,3500-5000元,工作时间4:30-12:00,长期稳定。  
电话:13171703386 王经理

### 科技公司招聘

销售副总,女,45岁以下,有相关的工作经验,有驾照,待遇优厚;文员,女,40岁以下,中专,有亲和力。月休四天,上三险,电话:13931777078 张经理

### 开元电器商行招聘

1.销售代表,高中,C1驾驶资格,45周岁以下,每月能短期出差,工资待遇3000~10000元以上;  
2.初级业务员(可培养,储备人员)。电话:18134371662 王经理

### 企业招聘

业务经理和业务员10名,详情面议。  
地址:沧州开发区  
电话:15230763501 李经理

### 水产调料招聘

送货工若干名,50岁以下,工资待遇优厚,有工作经验者优先录用。  
电话:13084518211

### 电梯销售公司招聘

维修保养学徒及维修师傅工资2000至8000元/月,男女不限,月休四天,上五险,单位可住,能力强,待遇可议。  
电话:15373172915 王经理

### 翰熹会计招聘

公司规模扩大,现招聘财税顾问2名,记账会计5名,实习生数名,月休6天,法定节假日休息,工资面议。电话:13513170531

### 汽配公司招聘

1.网销人员(熟练掌握视频制作),电话销售回访人员。  
2.销售经理,销售精英,专职或兼职业务,二级渠道开发人员。  
3.机车维修技师。  
待遇优厚,要求35岁以下,男女不限,月休四天。  
地址:沧州市运河区  
电话:13131737317 王经理

### 快速招聘服务

代理员工招聘 资源置换  
电话:13931760178(微信同号)

### 学校招聘

生活老师,2500-3500元/月,月休4天,有耐心,工作认真。60岁以下,包吃住。  
电话:18631739157(微信同号)

### 商贸有限公司诚招

1.电三轮配送工2名,工资3800-4000元,市内送货;2.司机3名,工资4000-5000元,县区送货。要求年龄45岁以下,说话客气,身体健康,有职业道德,有责任心。公司标准化仓储,规范化管理,工作简单,不用配货,常年有活,工作稳定。  
电话:13931760178  
地址:沧州市新华区物华市场