

食品安全宣传系列 2019 年之十九:



杨梅和海鲜不能同吃？六月这些谣言你信了多少

科技日报 2019-07-01 作者：刘

垠

夏至已至。随着盛夏脚步的临近，一些关于健康、食品安全的谣言也躁动起来。其中，一些言之凿凿的视频和文章打着科学的名号让人很难辩识，为此本报记者采访了相关专家，为您扒光谣言，还原真相。

辟谣

谣言一

吃一次肉相当于服用 5 粒避孕药

日前，一篇题为《中科院：吃一次肉相当于 5 粒避孕药，六成小学生体内检出兽用抗生素》的文章在网上热传。文章强调：中科院广州地球化学研究所进行了“抗生素污染”的研究，研究发现“吃一次肉相当于 5 粒避孕药，饭桌上的鸡鸭猪牛鱼全都沦陷”。

这篇文章光看标题就让人觉得惶惑，打着中科院的旗号看似很权威，而在六成小学生体内检出兽用抗生素，更是让人怒从心头起。情绪已被撩拨，那么真相究竟如何？

“自媒体编辑为了赚取流量，都没弄清楚抗生素和避孕药是机理完全不同的两类药物，就扯在一起说了。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅说。

通过对比抗生素和避孕药可以发现，两者的成分物质不同，作用机理和目的都不存在交集，所以，两者根本不是一类物质，并不可混为一谈。

朱毅表示，中科院广州地球化学研究所的文章是分析畜禽中抗生素残留的问题，并没有涉及避孕药。现在仅拿抗生素说事儿，已经不太能吸引眼球了。而言之凿凿地说吃一次肉等于服用5粒避孕药，才能赢得家长们高度关注，在激发、调动人们的愤怒情绪后，随之而来的是惊人的传播力。

那么，肉中含有抗生素合规吗？动物养殖过程中，使用抗生素是一种非常必要的保护措施。只要养殖企业严格按照国家标准中的要求使用抗生素，并且严格遵守休药期的规定，“抗生素残留”符合国标要求，对人体来说就没有伤害。

但朱毅告诉科技日报记者，虽然畜禽生病用抗生素合乎情理，但若抱着增重和防病目的，把抗生素当作维生素一样拌匀在饲料里，这就是应该摒弃的。“我们还需自我批评和反思，对滥用兽用抗生素的行为重拳出击。”

谣言二

杨梅和海鲜一起食用如同吃砒霜

随着气温慢慢升高，又到了杨梅上市、大吃海鲜的时候。在美美地吃完一顿海鲜大餐后，再来几颗杨梅解腻爽口，岂不快哉。

但是，一些人却对这样的吃法忧心忡忡，因为他们在网上看过这样的传言：杨梅不能和海鲜一起吃，因为杨梅中的维生素 C 会和海鲜中的砷类物质反应，生成对人体有害的“砒霜”。

“这一说法是谣言，是之前老说的西红柿不能和海鲜同吃的变种，本质还是揪着富含维生素 C 的水果和海鲜一起食用，如同吃砒霜，实际上是放大了食物链的生物富集作用。”朱毅解释说，通过动物食品进入人体内的砷主要为有机砷化合物，毒性比较小。而要想生成三氧化二砷，即我们俗称的砒霜，并不是只加点维生素 C 这么简单的事情。

在朱毅看来，人们日常饮食中，海鲜和新鲜蔬菜、水果都是可以放心同食的。在人体的胃液环境中，维生素 C 并不能独自将五价砷还原成三价砷。况且，抛开剂量去谈毒性，都是在耍流氓。

朱毅直言，目前还未发生过吃海鲜导致砷中毒身亡的事件，也没有发生过海鲜和新鲜水果同食导致砷中毒的临床案例，“这种‘案例’最早出现在不懂科学的编剧的故事情节里，后来就年复一年出现在食物相克的谣言中了。”朱毅说。