

科学 照“谣”镜



流言：隔夜茶里富含亚硝酸盐，不能喝。

真相：这是一种常见误区。实际上，隔夜茶中的亚硝酸盐含量非常少。一杯新鲜冲泡的茶汤，其亚硝酸盐含量通常在0.001~0.02毫克/升。在常温环境下敞口放置24小时后，数值会因为环境中微生物的活动而略有上升，但通常也仅增长到0.01~0.3毫克/升。

为了直观理解这个数据的安全性，可以参考中国《生活饮用水卫生标准》(GB 5749-2022)。该标准规定，生活饮用水中亚硝酸盐的限量值为1毫克/升。这意味着，即便是一杯放了一整天的隔夜茶，其亚硝酸盐含量也仅为国家饮用水安全标准的十分之一，远低于安全限量。

流言：哈密瓜是唯一自带李斯特菌的水果。

真相：哈密瓜并不会“天然携带”李斯特菌。所谓“自带细菌”的说法，其实是对食品污染机制的一种误解，准确表述应该是：李斯特菌污染了哈密瓜。

李斯特菌不仅会污染哈密瓜，还会污染其他的水果。目前的研究发现，草莓、蓝莓、桃子、预切水果沙拉，甚至西瓜等，都存在被李斯特菌污染的风险。如果食用了这些被污染的水果，同样可能导致食物中毒。由此可见，真正的问题在于致病菌（李斯特菌）污染，而不是水果本身。从食品安全角度看，更需要注意的其实是一些高风险食品，例如未经过巴氏消毒的乳制品、冷加工熟肉、生食海鲜以及未彻底加热的即食食品等，这些食品在全球多起李斯特菌感染事件中都更为常见。

流言：碰到泥石流，要往空旷的地方跑。

真相：这是一种常见的逃生误区。泥石流是山区沟谷中由暴雨、冰雪融水等引发的，含大量泥沙、石块的特殊洪流，具有强大冲击力，会沿沟谷顺势而下。如果在泥石流的流经路径上往空旷地跑，依然容易被泥石流追上并掩埋。

科学的逃生方法是：迅速判断泥石流的流动方向，向垂直于其流动的高处（如山坡、高地等）撤离，优先选择树木密集区（树木可阻挡部分冲击），避开碎石多、土层厚的松软区域，选择坚实的路面撤离。

来源：科学辟谣平台

编辑 / 杨颖容