

一孕傻三年

谣言

2021年十大科学辟谣榜发布

喝“0蔗糖”饮料不代表不含糖分；“一孕傻三年”的论调不仅不尊重女性，更无科学可言；减肥期间拒绝使用主食和油份，不仅没办法高效率减肥，还会给健康带来风险……

这些在日常生活中的耳熟能详的“伪科学”是不是让你大吃一惊。2月14日，中国科协发布了2021年度科学辟谣榜，看看都有哪些谣言“榜上有名”。

(综合中国科协网站、中国新闻网)

谣言1 “0蔗糖”就是无糖

0蔗糖不代表无糖。“0蔗糖”可理解为未添加蔗糖，但并不代表该食品内不含葡萄糖、麦芽糖、果糖等其他糖类。“0糖”和“0蔗糖”表示的含糖成分、含糖量截然不同，有着本质的区别。

谣言2 用乳铁蛋白牙膏能杀死幽门螺旋杆菌

幽门螺旋杆菌主要寄居在人体胃部，在口腔牙菌斑、舌苔、唾液也有少量存在，幽门螺旋杆菌感染会使硫化氢大量增加，引起口臭，这并非通过刷牙就能解决。目前，对于幽门螺旋杆菌主要采用药物治疗模式，牙膏只是刷牙的辅助用品，不能作为药物发挥治疗作用。

谣言3 “一孕傻三年”

“一孕傻三年”本身就不科学。因为生孩子令妈妈们紧张、疲惫，睡眠质量直线下降，这会导人经常出错。但这些都是精神紧张、睡眠不足造成的，跟“傻”不沾边。这种论调，既不尊重女性，更无科学性可言。

谣言4 核技术灭蚊对人体不安全

核辐照技术在生活中的应用已比较普遍，被证明是安全无残留的。核辐照技术灭蚊就是瞄准蚊子强大的繁殖能力，使用射线辐照破坏雄蚊的生育能力，让雄蚊不能正常孕育。这种灭蚊方法对环境的污染基本忽略不计，不会破坏生态系统平衡。

谣言5 减肥应该拒绝吃主食和油

油脂和主食都含有人体必需的营养素。脂肪除了能提供热量，还起着保护脏器、维持体温、提供必需脂肪酸等重要作用，而主食能提供必需的热量，如果为减肥拒绝摄入，会让身体没法高效运转，带来健康风险。

水果越酸维生素C含量越高

水果吃起来酸不酸，主要取决于水果中的有机酸含量，如苹果酸、柠檬酸、酒石酸。此外水果的含糖量，会影响水果的“糖酸比例”，含糖量高吃起来甜，反之更酸。因此，口感是否酸，受维生素C的影响很小，靠口感来判断维生素含量，是不准确的。

“左旋肉碱咖啡”可以健康减肥

虽然大量文献证明左旋肉碱可降低体重和减少体脂，但大部分受试者都配合适量运动及合理饮食。人体自身可合成足够的左旋肉碱，单纯口服左旋肉碱并不能增加肌肉肉毒碱浓度，也不能促进脂肪燃烧。单纯靠饮用“左旋肉碱减肥咖啡”减肥不靠谱。

不添加食品添加剂的食品更安全

是否加入食品添加剂是由食品性质和生产工艺决定的。蛋白质含量较高的食品，必须添加一定量的防腐剂以确保食品质量安全。这也是一个复杂的问题，在A食品中无毒的添加剂，在B食品中可能就严禁添加。因此，不能单纯以是否有食品添加剂来判定食品的安全性。

不渴不用喝水

不要等到身体已经发出“渴”的信号再喝水，因为一旦能够觉察到“渴”，就意味着身体至少已经缺水2%以上，而经常缺水，会对健康有不利影响。需要注意的是，喝水要注意少量多次，可以保持一定频率，每次喝50-100毫升。一次喝水太多，对身体也是有损害的。

量子波动速读可以提高学习能力

人类在学习的时候，人眼对于信息的获取、大脑对于信息的处理都是有生理极限的。量子研究“波”的概念和水波、声波有很大区别。而且无论波的概念如何拓展，书本上的油墨并不具备辐射和传播的功能，书本的知识更不会自动呈现到人脑里。

元宵和汤圆怎么吃才健康？营养专家告诉你

烹调方式“宜煮不宜炸”

据新华社电 15日是中国传统节日元宵节，品尝元宵或汤圆是节日里必不可少的“仪式”。北京协和医院营养专家提示，元宵和汤圆糖分多、能量高、不易消化，建议午餐进食，烹调方式“宜煮不宜炸”。

北京协和医院临床营养科主任于康说，元宵和汤圆是糯米和糖的混合物，是典型的高糖高能量食物，4个元宵等同于1碗米饭所含碳水化合物的量。同时，糯米粉升高血糖的速度甚至超过蔗糖。因此，肥胖症、糖尿病患者应慎食。

于康还提醒，高血脂症患者也应慎食元宵和汤圆，因为其馅料中添加了大量固态油脂，包括猪油、黄油、植物奶油等，饱和脂肪含量较高。“3个常规大小的汤圆，其油脂含量相当于1盘炒菜的油脂量，大约5-10毫升烹调油。”

元宵和汤圆软糯香甜，吃起来常让人“欲罢不能”。于康说，由于糯米黏性较大，胃排空慢，不易消化，每次进食超过3个元

宵或汤圆可致胃胀、反酸等，还可导致一些消化功能减退、吞咽反射迟钝的老年人发生噎膈。因此，胃肠病患者及老年人应少食。

元宵和汤圆怎么吃才健康？于康介绍，通过煮制，元宵中近50%的维生素B1可溶于汤中，因此，少食元宵适量喝汤有利于维生素B1的摄取。晨起胃肠道功能相对较弱，空腹食用元宵或汤圆易致反酸、烧心等不适，不宜食用，而晚餐后活动量少，胃排空较慢，也不适合食用元宵或汤圆。相比之下，午餐消化能力最强，适量食用对消化功能造成的负担最小。

什么馅儿的元宵和汤圆最有营养？于康说，坚果类馅料含有对人体有益的多种微量元素，营养价值相对较高；豆沙馅、黑芝麻馅则含有一定量的蛋白质和矿物质。相比之下，巧克力馅营养价值最低，其成分多是以氢化植物油制作的代可可脂，配以巧克力味的香精调制而成。而肉馅元宵油脂较多，不是上选。

再迎春运返程高峰 防疫小贴士请查收

据新华社电 春节后，各地迎来返岗复工高峰期。随着正月十五到来，春运将迎来最后一波返程客流高峰。交通运输部运输服务司副司长韩敬华近日在国务院联防联控机制新闻发布会上介绍，自1月17日启动以来，今年春运客流呈现“节前客流稳步提升、节中客流低位运行”的特征。

“预计2月16日至17日，也就是正月十六和正月十七，还将再次迎来返程客流高峰。”韩敬华说，目前春运运行总体平稳有序，应急保障有力，安全形势稳定。

春运返程如何做好个人防护？国家卫健委疾控局一级巡视员贺青华提醒大众，在返程出行前，既要关注目的地疫情防控规定，提前做好核酸检测等准备工作。同时，途中要做好个人防护，加强健康监测，如有发热、咳嗽等感冒症状，应当暂时中止行程和出行计划，并及时就医。

如何确保务工人员如期返岗、平安返岗、顺利返岗？各地交通部门推出暖心举措，既保障防疫无忧，又优化运输服务。

在广西壮族自治区桂林市，当地交通部门采取“点对点、一站式”包车运输方式，实现从厂门到家门，引导务工人员错峰有序出行。目前已有650名务工人员乘坐桂林市“2022年‘点对点’复工爱心专车”赴粤返岗。

广东省交通部门适当延长了广州火车站、广州南站等交通枢纽站场的部分公交线路服务时间，并在高铁到达高峰时段采取“定点发班+滚动发班”；地铁延长运营时间并加开夜班专列；广州南站、白云机场等交通枢纽增派出租车“兜底”疏运保障。

公告

佛山市公安局南海分局在执法中查扣了一批机动车辆(见附表)。请当事人自公告之日起三个月内携带有效证件到相关公安机关接受处理，逾期不接受处理的，我局将按《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》进行处理。

佛山市公安局南海分局
2022年2月16日

平洲中队				官窑中队松岗辖区				西樵中队				罗村中队				九江中队九江辖区			
序号	车牌号 真牌证\假牌证	厂牌	发动机号/ 车架号	序号	车牌号	厂牌	发动机号/ 车架号	序号	车牌号 真牌证\假牌证	厂牌	发动机号/ 车架号	序号	车牌号 真牌证\假牌证	厂牌	发动机号/ 车架号	序号	车牌号 真牌证\假牌证	厂牌	发动机号/ 车架号
1	粤EV989A	金杯牌	057400	2	粤E021BA	五菱牌	1111902	3	粤B3K615套牌车	华泰特拉克	2321	1	粤E96596	东风	015012	1	粤B2D614套牌车	丰田	22629
2	粤YZH996	雅阁牌	018288	西樵中队				4	粤Y588R7套牌车	金杯	无	丹灶中队丹灶辖区				2	粤YPA360	长安牌	E061343
官窑中队松岗辖区				1	粤ET3654套牌车	JAC	无	5	粤JL1643假牌车	跃进	无	1	粤W83528套牌车	起亚	000777	3	粤BQ3816套牌车	丰田	无
1	粤ED0329	长安牌	085805	2	粤YD2046	五十铃	无												

公告

佛山市公安局南海分局在执法中查扣了一批机动车辆(见附表)。请当事人自公告之日起六个月内携带有效证件到相关公安机关接受处理，逾期不接受处理的，我局将按《公安机关办理行政案件程序规定》进行处理。

佛山市公安局南海分局
2022年2月16日

九江中队九江辖区				平洲中队				罗村中队				罗村中队							
序号	车牌号 真牌证\假牌证	厂牌	发动机号/ 车架号	序号	车牌号 真牌证\假牌证	厂牌	发动机号/ 车架号	序号	车牌号 真牌证\假牌证	厂牌	发动机号/ 车架号	序号	车牌号 真牌证\假牌证	厂牌	发动机号/ 车架号				
1	湘AN021D	五菱牌	10804	1	粤G75S02	本田雅阁	无	1	粤Y637Q2	五菱	110712	3	粤EX8041	松花江	C00279				
												2	粤YL0063	华泰特拉卡	D01772	4	无车牌	五菱	217499