

涂防晒霜有损健康？想多了



用不粘锅炒菜会致癌？口臭是因为肠胃不好引起的？防晒霜会被身体吸收从而对健康有害？这些统统都是伪命题。近日，由北京市科学技术协会、北京市网信办、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的“每月‘科学’流言榜”推出最新一期榜单，其中披露了四个关于健康的流言，你被忽悠了没有？

流言

防晒霜会被身体吸收有害健康

在人体的母乳、羊水、尿液中都发现有防晒霜的成分存在，这证明防晒霜中某些成分被人体吸收的水平过高，涂抹防晒霜对人体有害无益。

真相：

这条流言出自《美国医学会杂志》5月6日发表的一篇文章，参与该研究的受试者连续四天、每天四次在全身75%的面积涂抹防晒霜。实际上，一般人很难涂抹到这个剂量。同时，受试者处于室温下，而在实际生活中，涂抹防晒霜都是在室外，流汗等也会让部分防晒霜流失。

该研究虽然说防晒霜被吸收，但并没有说明吸收的成分对身体有害，也没有否定防晒霜的效

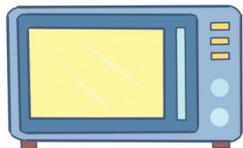
果，并且在结论中明确提到，“这项实验结果并不能表明，个人应该避免使用防晒霜”。只是部分媒体断章取义、过分解读，才产生了“防晒霜有毒”的谣言。

事实上，如果不涂抹防晒霜的话，会大大增加患皮肤癌的风险，还会导致皮肤老化，所以涂抹防晒霜是利大于弊的。当然，如果想要更加安全，可以选用物理防晒方法，比如外出时穿长衣长裤、打遮阳伞、戴遮阳帽、戴墨镜等。

真相：

在近期日本媒体的公开报道中，没有任何与“微波炉禁令”有关的权威报道。而韩国2021年停止生产微波炉、中国2023年禁用微波炉技术的传言，更是子虚乌有。

这条消息其实来自于俄罗斯讽刺新闻网站Panorama.pub的一篇恶搞文章《到2020年，日本最终放弃微波炉》。Panorama.pub只是一个



讽刺新闻网站而已，它发布的所谓新闻都是虚构的。

虽然微波炉确实存在辐射，但是这些辐射属于“非电离辐射”，并不会直接对人体造成伤害。微波炉中的电磁场只对食物中的水起作用，它在封闭环境下对外界的影响很小。正规厂家生产的、带有3C标志的微波炉是安全的，不会对人体产生有害影响。

流言

加热食物不健康 日本将禁用微波炉

微波炉有辐射，用其加热后的食物非常不健康，因此日本将在今年年底前全面禁止使用微波炉，韩国和中国也将跟进发布相关禁令。

流言

用不粘锅炒菜会致癌

不粘锅的表面涂层中含有会致癌的全氟辛酸铵(PFOA)，用不粘锅炒菜会致癌。

真相：

不粘锅之所以做饭炒菜不会粘锅底，是因为锅底采用了不粘涂层，常见的不粘涂层有特氟龙涂层和陶瓷涂层。全氟辛酸铵的作用是将特氟龙涂层牢牢固定在厨具的表面。实验室数据表明，高剂量的全氟辛酸铵暴露与动物模型的癌症发生有相关性。全氟辛酸铵还可能

导致胆固醇水平升高、甲状腺疾病及不育。更糟糕的是，全氟辛酸铵在人群血液样本和环境也有发现。但是，目前并没有任何研究表明，人群血液中检



测到的全氟辛酸铵是源自对特氟龙厨具的使用。因为除特氟龙的制造外，全氟辛酸铵也被广泛用于制造其他产品，包括防雨外套、织物保护层、防火套管及密封带。

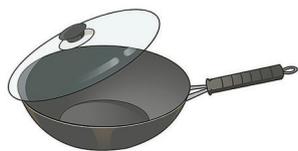
根据国际癌症机构的划分，全氟辛酸铵属于2B类致癌物，即动物实验中显示出了一定的致癌性，但是对人类的影响不确定，证据不够充分。

而且，在不粘锅制造中的加热过程，绝大部分全氟辛酸铵已被破坏。因此，在合格的不粘锅厨具中，全氟辛酸铵的含量是极微量的，不会危害人体健康。

真相：

人类的消化系统分工非常明确，嘴巴负责搅碎，食管充当通道，胃进行磨合，小肠是消化和吸收的主要场所。因为胃主要负责磨合，通过蠕动、挤压将食物和消化液充分混合，所以在胃和食管之间存在着肌肉，像阀门一样阻止胃内的食物、气味往上跑。

实际上，绝大多数口臭与口腔内的细菌有关。口腔可谓是细菌



的温床，气温合适、酸碱度合适、到处都是食物——食物残渣、脱落的口腔上皮等。食物残渣和口腔上皮细胞都包含有机物质，比如蛋白质等。在细菌的作用下，蛋白质发生分解，会形成硫化氢等臭味物质。这些物质挥发出来，进入空气，便形成了所谓的口臭。所以绝大多数的口臭是口腔的问题，而不是肠胃。

文/北青报记者 李浩
原文刊载于《北京青年报》

流言

口臭是因为肠胃不好？

肠胃不好可能会把消化道深处的气味带到口腔里，造成口臭。