

低碳信息快报

二〇一五年第二十一期
(总第九十四期)
2015年11月5日

中国杭州低碳科技馆

国际低碳学术交流中心
(国际低碳信息中心)

编

签发人：吉京杭

科普

网传的十大致癌食品，是真的吗？.....2

近期，一则致癌食物名单的信息在网上广泛流传。日常生活中常见的瓜子、口香糖、果汁、爆米花都上了“黑榜”，不少网友大声惊呼“中枪”。这些吃了几十年、上百年的食物到底有多可怕？中医食疗专家认为这则网络信息披露的十种致癌食物中，七种基本没有致癌风险。



新闻

研究称全球若持续变暖过半陆地将成旱区..... 5

南极大陆本世纪末或将面临瓦解..... 7

联合国宣布 2015 年“应对气候变化灯塔奖”获奖项目..... 9

生活

衣物清洁小妙招..... 10

不同的污渍有不同的清洁法，想了解如何去除衣物污渍吗？



网传的十大致癌食品，是真的吗？

近期，一则致癌食物名单的信息在网上广泛流传。日常生活中常见的瓜子、口香糖、果汁、爆米花等都上了“黑榜”，不少网友大声惊呼“中枪”。这些吃了几十年、上百年的食物到底有多可怕？中医食疗专家认为这则网络信息披露的十种致癌食物中，七种基本没有致癌风险。

网传致癌食品黑名单第一名：葵花籽

网传：向日葵因其生长快速，易吸收土壤中的重金属铅、镉、镍，对土壤而言可有效减轻重金属污染，具有净化环境的能力，为最佳景观绿肥作物。但是，对人体而言，吃进这些重金属则对身体有害，且吃葵花子会消耗大量的胆碱，使体内脂肪代谢发生障碍，导致肝脏积聚大量脂肪，会严重影响肝细胞的功能。

专家：瓜子未霉变不会致癌。瓜子一直是很多居民的“当家零食”。从目前的研究结果来看，向日葵并不是最容易吸收重金



属的植物，如果土壤本身已被重金属污染，不会只是瓜子不能吃了，任何生长在其上的植物都会“带毒”。

如果吃太多的瓜子的确会加重肝脏负担，但是一般不会有人把瓜

子当饭吃，所以吃瓜子吃成脂肪肝的可能性是比较小的。但专家提醒市民，如果瓜子在食用时尝到苦味、霉味，一定要立即吐掉，并漱口，这样子的瓜子多半会含有致癌物——黄曲霉素。

网传致癌食品黑名单第二名：口香糖

网传：口香糖中的天然橡胶虽无毒，但制作过程中所用的白片胶是加了有毒的硫化促进剂、防老剂等添加剂，刺激肠胃，引起不适。而口香糖中的代糖阿斯巴甜也是致癌物。

专家：口香糖致癌物浓度极低，只要不整瓶地吞食口香糖，一般不会达到致癌浓度。吃口香糖的最大隐患是咀嚼时间过长，会造成口腔肌肉劳损。



中国杭州低碳科技馆

HANGZHOU LOW CARBON

SCIENCE & TECHNOLOGY MUSEUM, CHINA

网传致癌食品黑名单第三名：味精

网传：味精其中一半是对身体有益的左旋麸胺酸，但另一半却是身体不能利用的右旋麸胺酸。每人每日摄入味精量不应超过6克，摄入过多会使血液中麸胺酸和钠的含量升高，不利于人体利用钙和镁，可能导致缺钙，影响牙齿、骨骼的强度。又可引起短期的头痛、心慌、恶心等症状，对人体生殖系统也有不良影响。

专家：少量摄入味精无害。味精主要成分是谷氨酸钠，它可以由小麦、大豆等蛋白质含量高的原料经水解法制得或以淀粉为原料经微生物发酵法生产，也可用甜菜、蜂蜜等通过合成制得，作为调味剂少量摄入无害，也没有与癌症直接相关的研究结果。如果实在不放心，

可以用蘑菇、海鲜等含有天然鲜味剂的食品替代。

网传致癌食品黑名单第四名：猪肝

网传：每公斤猪肝含胆固醇达 400 毫克以上，摄入胆固醇太多会导致动脉粥样硬化，同时肝是解毒器官，会累积大量黄麴毒素、抗生素、安眠药等代谢毒物，故猪肝不宜吃。

专家：少吃猪肝有益健康。肝脏是解毒器官，网友称猪肝可能会有兽药、抗生素、瘦肉精等残留是有一定道理的，但这些物质与癌症没有直接联系。猪肝不是不能吃，但其胆固醇较高。肥胖超重、胆



固醇偏高的人群尽量不要食用。由于猪肝富含维生素 A 和微量元素铁、锌、铜，贫血者和夜盲、眼干燥症患者可适量食用，但不要购买变色或有结节的猪肝。

网传致癌食品黑名单第五名：油条、河粉、板条、米粉、粉丝

网传：油条在制作过程中都必须添加明矾（化学名：十二水合硫酸铝钾），如常吃这些东西，在导致贫血、骨质疏松症同时，体内铝集聚过多，很难从肾脏排出，对大脑及神经细胞产生毒害，甚至会引起老年痴呆症。而且油条所重复使用的炸油，过度氧化亦有害健康。

专家：每周食用油条别超 1 次。此外，河粉、粉丝也属于和油条性质相近的食物。铝会在人体内累积，且很难排出，毒害大脑及神经细胞，严重的可导致老年痴呆症。长期食用含铝的食品有很大的致癌风险。

网传致癌食品黑名单第六名：腌菜、萝卜乾

网传：长期吃会引起钠、水在体内滞留，从而增加患心脏病的机会。另外也含有亚硝酸胺，并且有不法商贩用福尔马林防腐，这些都是致癌物，易诱发癌症。

专家：腌菜腌制 2 至 10 天风险高，腌菜如果食用不当致癌风险最大。几乎所有的腌菜和酱菜都含亚硝酸盐。亚硝酸盐被吃到胃里后，在胃酸作用下与蛋白质分解产物二级胺发生反应生成亚硝胺。亚硝胺主要会引起食管癌、胃癌、肝癌和大肠癌等。腌菜的腌制时间也与致癌性有密切联系。当食物中加入盐腌制后 24 小时至腌制后的 10 天内，亚硝酸盐的含量是很高的，20 天后亚硝酸盐基本消失。专家建议，尽量食用腌制 24 小时内或 20 天以上的腌菜。

吃腌菜时最好同时吃点儿抑制亚硝胺形成的食物，如大蒜、茶和富含维生素 C 的食物。

网传致癌食品黑名单第七名：市售瓶装鲜果汁

网传：市售瓶装鲜果汁中加了太多糖，比汽水的热量还要高，建议吃新鲜水果或现榨果汁就好。

专家：热量与癌症其实没必然联系。瓶装果汁中最不可取的当属果汁饮料，一般都会加入大量的糖、稳定剂、甜味剂、酸味料、护色剂以及香料等多种添加剂，而且果汁里基本不含水果中的纤维素。因此，食用新鲜水果是营养学上最好的选择。



科技馆

HANGZHOU LOW CARBON
SCIENCE & TECHNOLOGY MUSEUM, CHINA

网传致癌食品黑名单第八名：皮蛋

网传：皮蛋含有一定量的铅，常食会引起人体铅中毒。铅中毒时的表现为失眠、贫血、好动、智力减退等。

专家：皮蛋标注无铅也含铅。现代工艺制作的“无铅皮蛋”还是含铅的，最好不要给孩子吃。铅、铜含量高的皮蛋蛋壳表面的斑点会比较多，剥壳后也可看到蛋白部分颜色较黑绿或偶有黑点，不宜选购。根据研究，长期食用含铅的食品也有很大的致癌风险。

网传致癌食品黑名单第九名：臭豆腐

网传：臭豆腐在发酵过程中极易被微生物污染，它还含有大量的挥发性盐基氮和硫化氢等，是蛋白质分解的腐败物质，对人体有害。

专家：臭豆腐的传统发酵制法很安全。实际上，臭豆腐“闻着臭”，是因为豆腐在发酵腌制和后发酵的过程中，所含蛋白质经过一系列反应最终产生一种叫硫化氢的具有刺鼻臭味儿的化合物。但蛋白质分解后，即产生氨基酸，又使臭豆腐具有鲜美的滋味，故“吃着香”。所以，传统的发酵制法制作的臭豆腐是安全的。但是



是一些不法商贩在臭豆腐的制作过程中添加“臭精”，不经自然发酵纯粹人为调配，这种闻上去相当“经典”的臭豆腐味儿其实是一种化工原料味道。但据介绍，这些化学制剂与癌症有多大关联尚待研究。

网传致癌食品黑名单第十名：爆米花

网传：做爆米花的转炉含有铅，在高压加热时，锅内的铅会熔化一定量，一部分铅会变成铅蒸汽和烟，污染原料，特别是在最后“爆”的一瞬间。爆米花中含铅量高达 10 毫克/ 500 克左右，对人体(特别是对儿童)的造血系统和消化系统都有害。吃多了可能会得“爆米

花肺”。



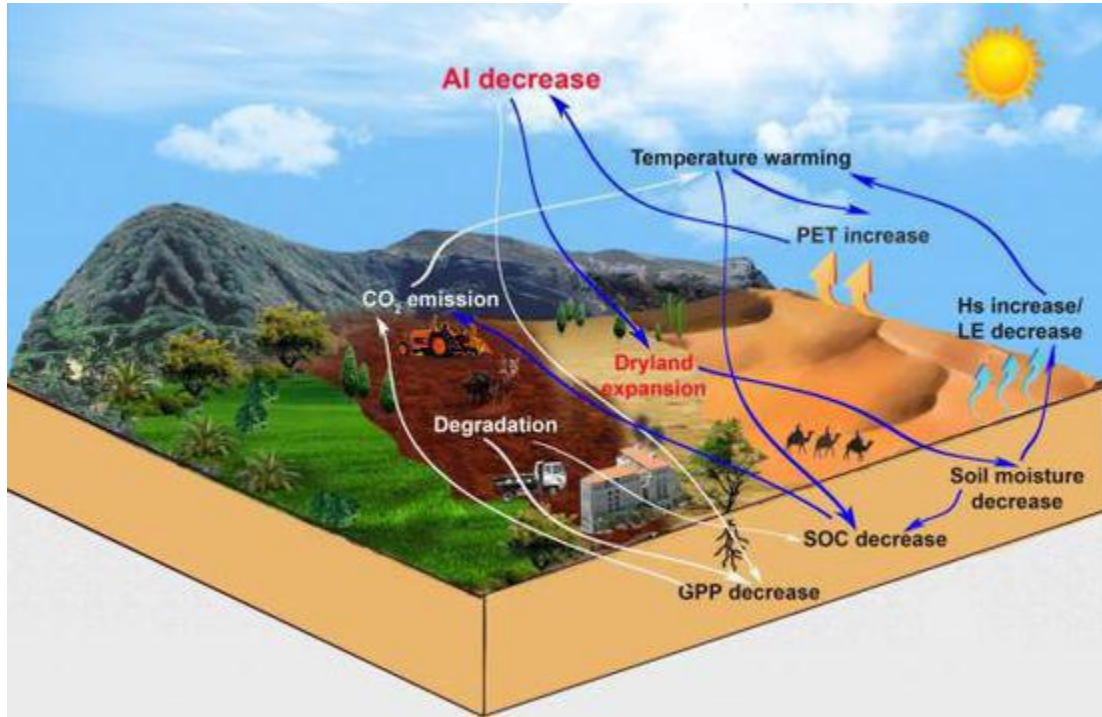
专家：爆米花的新制法降低了铅中毒的可能。传统的转炉式爆锅的确会使爆米花含铅，但这种制法已经很少见了。现在的爆米花机多由不锈钢制作，铅中毒的可能大大降低，倒是应该警惕人造奶油、香精、色素等添加剂。

沈娅瑜综合编辑

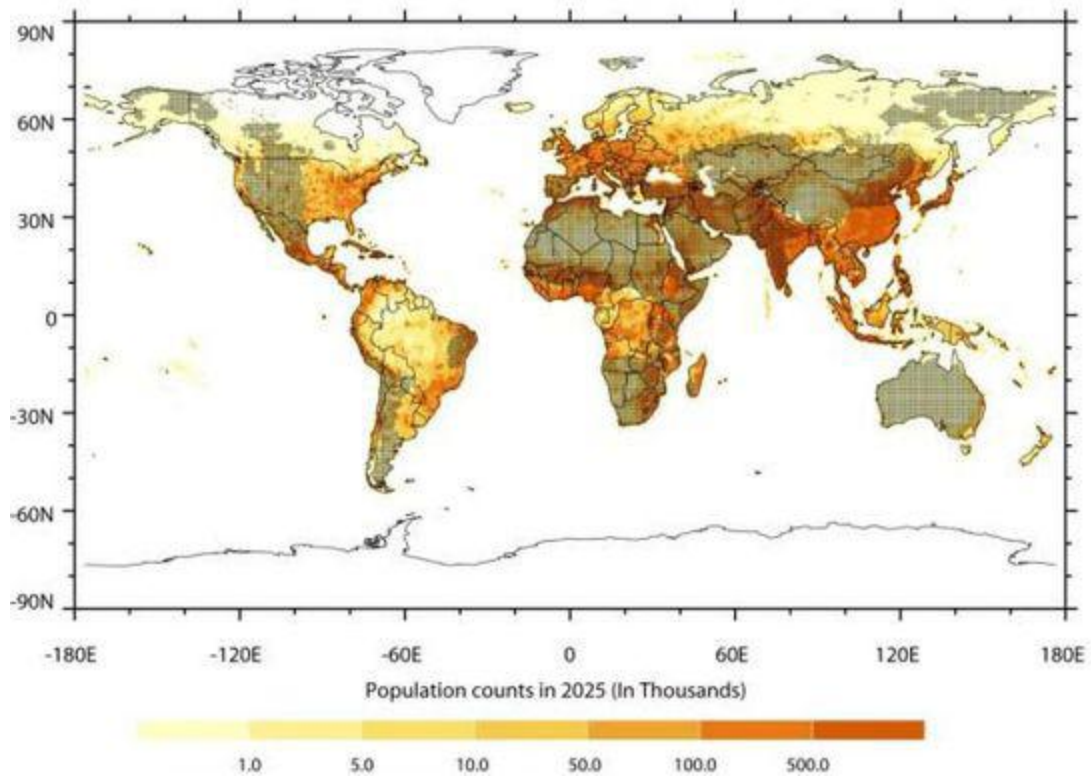
HANGZHOU LOW CARBON
SCIENCE & TECHNOLOGY MUSEUM, CHINA

研究称全球若持续变暖过半陆地将成旱区

最新研究显示，如果不对温室气体减排，而继续保持较高排放速度，全球的干旱半干旱区（简称“旱区”）面积将会加速扩张。本世纪末，全球50%以上陆地将成为旱区。目前，这一数字仅约为40%。该研究还称，旱区新增面积的四分之三将发生在发展中国家，将导致其土地进一步退化，贫穷程度加剧。兰州大学大气科学学院院长、教授黄建平带领的研究团队，根据修正后的全球气候模型（CMIP5）得出了上述数据。



气候变暖影响旱地扩张的理论模型（AI：干燥指数）



2025 年全球人口分布

与同类研究不同的是，研究团队对 CMIP5 模型进行了修正。因为，他们使用原有模型“预测”1948 年到 2005 年的旱区面积时发现，“预

测”出来的面积比实际观测到的明显要小。其研究论文10月27日凌晨在线发表在国际顶级学术期刊《自然-气候变化》(Nature Climate Change)上,标题为《气候变化加速旱地扩张》(Accelerated Dryland Expansion Under Climate Change)。

10月23日下午,黄建平告诉澎湃新闻,中国旱区面积的扩展比较显著,但其具体数字目前尚未确定。中国农牧交错带的人口、温室气体和干旱的影响比其他地方更加复杂。气候变化和人类活动的共同影响造成土地退化和荒漠化,人口越多,退化的风险越大。

黄建平解释说,气候变暖对旱区的影响比对湿润地区的影响更大。因为在湿润地区,当温度增加时,降水也会增加。这些降水会加速调节该地区的温度,从而抑制温度的上升,但旱区则没有这种调节。因此,气候变暖对居住在旱区的贫困和弱势人口会产生更大的影响。论文显示,目前全球超过38%的人生活在旱区。

2014年10月发表在中国科学院大气物理研究所主办的《大气科学进展》(Advances in Atmospheric Sciences)上的研究论文《中国北方地区1948到2008年旱地面积的扩展》显示,1994-2008年的15年间与过去15年(1948-1962年)相比,中国北方旱区面积扩张了65万平方公里,即增加了12%,旱区与湿润区的边界线向东推进了2个经度,向南推进了1个纬度。

冯春华综合编辑

南极大陆本世纪末或面临瓦解

科学家发出警告，由于南极冰川融化速度日益加快，到 2100 年整块南极大陆的稳定性将处于危险之中。大范围内的冰架坍塌会使漂浮的冰川融入海中，最终将导致海平面急剧上升。

最新研究预测，2050 年南极冰架表面融化速度会加倍；至本世纪末，融化速度会超过冰架的坍塌速度。一旦发生这样的情况，就相当于失去了天然屏障阻止冰川流动和陆地覆盖冰架融入海洋。

作为美国马塞诸塞州伍兹霍尔海洋研究所的首席科学家，卢克博士说：“我们的研究结果仅表明，如此快速的冰川融化会加剧全球变暖。类似的情况也在南极半岛发生过，在最近的几十年里，我们已经观察到了温度的上升以及冰架的突然瓦解。”

此外他还表示，模型预测显示临近本世界末期，类似程度的冰川融化可能会在南极洲海岸大量发生，冰架稳定性的问题令人堪忧。

这项研究以卫星提供的冰川融化数据以及本世纪的气候预测为依据，现已刊登在《自然-地球科学》杂志上。研究显示，如果继续按照目前的速度排放温室气体，本世纪的末期南极冰架将面临全面坍塌的危险。但是，在减少排放量的情况下，2050 年后冰川融化就能得到控制。

本项研究的合著者——马塞诸塞州克拉克大学的克伦·弗雷（Karen Frey）博士说：“这项研究中的数据清楚地表明，南极冰架未来的命运实际上牢牢地掌握在气候政策和温室气体排放轨迹的手上。我们要充分考虑这两方面，尤其是在评估冰架长期稳定性和冰架

对海平面上升的潜在影响的时候。”

钱晶晶编译，摘自英国卫报网站

<http://www.theguardian.com/environment/2015/oct/12/antarctic-ice-melting-so-fast-whole-continent-may-be-at-risk-by-2100>

联合国宣布 2015 年“应对气候变化灯塔奖” 获奖项目

10 月 27 日，《联合国气候变化框架公约》秘书处在德国波恩总部宣布，来自全球各地的 16 个“改变的动力”创新活动项目被评选为 2015 年“应对气候变化灯塔奖”的获奖项目，并将在之后的巴黎气候变化大会上展示和推介。

据《联合国气候变化框架公约》秘书处执行秘书菲格雷斯介绍，“灯塔奖”是联合国颁发的有关应对气候变化创新行动的最高殊荣，目前包括气候友好投融资、城市减贫、妇女发展和信息通讯技术四大主题。她说，现在距离巴黎气候变化大会开幕还有一个月的时间，“灯塔奖”在此时颁发进一步证实，应对气候变化的行动正在全球各地蓬勃发展、受到各国民众的重视。通过展示这些卓越的应对气候变化的解决方案，更多的民众将加入相关行动，促进气候变化新协定在巴黎的达成，加快推进全球向低碳、高气候韧性发展之路的转变，同时加强对到 2050 年将养活 100 亿人口的地球星球的可持续管理。

《联合国气候变化框架公约》秘书处于 2011 年发起了名为“改变的动力 (Momentum for Change Initiative)”全球行动，旨在世界

范围内评选具有典型示范意义、值得推广复制的“应对气候变化灯塔奖”，并在每年的联合国气候变化大会期间颁奖和宣介。今年，在比尔及梅林达·盖茨基金会和洛克菲勒基金会的支持下，《联合国气候变化框架公约》秘书处与世界经济论坛以及比利时全球电子可持续性倡议组织合作，从创纪录的 450 多个参评项目中精选出了 16 个优胜项目。

此次荣获“灯塔奖”的 16 个项目主要来自非洲、南美和亚太区域的发展中国家，其中包括来自印度的“通过停止填埋电子废物来创造就业”项目，肯尼亚的“太阳能热水器减少排放并确保安全用水”项目，萨尔瓦多的“利用地热能量创造收入”项目，几内亚“建立女性领导的组织植树造林、拯救红树林并增加收入”项目，由汤加、萨摩亚、瓦努阿图和巴布亚新几内亚联合推出的“利用在线空间工具绘制海平面升高风险图”项目，以及秘鲁的“利用碳资产质押贷款进行可可生产”项目等。此外，美国申报的“建设电动汽车快速充电站网络”项目，以及荷兰申报的“生产改善生活和环境的智能手机”项目也获选成为今年的“应对气候变化灯塔奖”。

胡周颖综合编辑

衣物清洁小妙招

1、白色衣物上的火锅油渍：将一点牙膏用一滴清水润湿，均匀涂抹在油渍上，轻轻搓揉。等白色泡沫覆盖整块布片，再用水清洗干

净。

2、泛黄的衣服：保留洗米水或是将橘子皮放入锅内加水烧煮后，将泛黄的衣服浸泡其中搓洗就可以轻松让衣服恢复洁白。不会对皮肤产生副作用且不伤衣料。

3、酱油渍：将沾到酱油的衣物用水浸湿，在污渍处撒上白糖直接搓洗、漂净就可以了；或把苏打粉涂在浸湿的污渍处，等待十分钟清水漂洗，酱油渍就能去光光！

4、油漆：将香水喷在沾了油漆的衣物上轻轻揉搓，再用清水漂洗，香喷喷不留痕。

5、青草渍：100 克食盐+1000 克清水，将沾上草渍的衣服放入盐水中泡 10 分钟再清洗，就能轻松的把草渍洗掉了。

6、让衣物不掉色：刚买回来的新衣泡在盐水中（1 桶水 1 小匙盐），洗后要马上用清水漂洗干净，不要泡太久，放在阴凉通风处晾干即可。

7、清洗血迹：首要原则，不能用热水！刚沾上立即用冷水或淡盐水洗，再用肥皂或 10% 的碘化钾溶液清洗即可。最简单的方法就是用加酶洗衣粉，出去血渍，效果甚佳；若沾染时间长，可用 10% 的氨水或 3% 的双氧水擦拭污处，过一会儿，再用冷水洗。

8、膏药：衣服蹭上了膏药可用酒精加几滴水（或二锅头），在沾有膏药渍的地方搓揉，再用清水漂洗；也可用食用碱面撒于污处，加些温水，揉搓几次，即可除去。若将碱面置铁勺内加热后撒至污处，再加温水揉洗，去污更快。

9、汗渍：汗渍因为含有脂肪，容易在布质纤维内凝结，所以在洗涤时加入约 2 汤匙的氨水，浸泡几分钟后，搓洗一下，然后用清水洗净，再照一般的洗衣程序处理，就可以去除喽！

10、啤酒、黄酒渍：新染上的污迹，放清水中立即搓洗即掉。陈迹可先用清水洗涤后，再用 2% 氨水和硼砂混合液揉洗，最后用清水漂洗干净。

11、口红印：染上口红印，可以用气泡式矿泉水或是调酒用的苏打水，倒在干净的布上轻拍有印痕的地方，很有效喔！

12、印油污渍：布料沾上印油时，应先用热水或开水冲洗，然后用肥皂水搓洗，再用清水漂净，即可干净。千万不要用凉水洗，因为这会使颜色浸入纤维，很难再洗净。

13、茶、咖啡渍：被茶、咖啡这些饮料污染的衣服，立即用热水洗涤，便可除去。旧茶迹，可用浓食盐水浸泡。丝和毛织物，可用 10% 的甘油溶液揉搓，再用洗涤剂洗后用水冲净。旧咖啡渍可用 3% 的双氧水溶液擦拭，再以清水洗净，也可用食盐或甘油溶液清洗。

14、蜡烛油印：先刮去表面蜡质，用两张卫生纸分别放在污渍的上下，用熨斗熨两三次，用熨斗的热量把布纤维内的蜡质熔化，熔化的蜡油被纸吸收掉。反复数次，蜡烛油印即可除净。

15、口香糖：把衣服用塑料袋包好，放到冰箱中冷冻半天，等衣服上的口香糖变硬了取出来，轻轻揉搓，口香糖很快就掉了，而且一点痕迹也没有！

16、清洗白球鞋：先将鞋子洗刷干净，把洗好的球鞋浸泡在啤酒

中三分钟，然后把球鞋拿到阳台，放在阴凉处，并且在鞋面上用卫生纸盖上晾，效果显而易见哦！

17、巧洗毛巾：毛巾使用久了，常常会湿湿黏黏的，可用盐搓揉后，用清水洗净，则可除去湿黏之物。

18、圆珠笔印：网传的风油精去笔迹的效果其实并不理想！但以下两招肯定错不了：二锅头加清水，将有笔迹的地方浸泡其中，然后再用洗衣粉清洗就干净啦；或将牛奶倒在笔迹污渍处，沾点水搓，效果也很明显！

金晓芳综合编辑



中国杭州低碳科技馆

HANGZHOU LOW CARBON
SCIENCE & TECHNOLOGY MUSEUM, CHINA

欢迎关注中国杭州低碳科技馆官方微信。
查找微信号“zghzdtkjg”，或扫描右侧二维码。



报：中国科协、浙江省科协

送：中国科技馆、浙江省科技馆，市科协主席、副主席

总编：牛卢璐

校对：韩俊
