

媒體識讀

熱檸檬水加鹽 能治感冒症狀？！



班級：商資一甲

組別：假到出道

C114193112 李芷盈

C114193125 黃筠芯

C114193127 吳沁瑜

C114193132 陳妍甄

目次



01

假新聞的內容

02

檸檬

03

爭議點

04

延伸

05

參考文獻

假新聞的背景



影音平台、社群平台與通訊群組流傳一支長度為5分46秒的影片，搭配文字稱：「喉嚨痛 頭痛 感冒？只喝2次，全部症狀都消失，比消炎藥還要好，太神奇了！」

影片中提及感冒、喉嚨痛、頭痛等症狀，只要喝「熱檸檬水+鹽」兩次，就能快速緩解或痊癒。也提及了做法材料：熱開水+1/4茶匙食鹽+檸檬半顆榨汁。稍微冷卻後飲用。以及宣稱可天天喝，即使沒生病也有保健效果。



#bestChinesefoods #Delicious
喉嚨痛 頭痛 感冒？只喝2次，全部症狀都消失，比消炎藥還要好，太神奇了！

觀看次數：469,494次 首播日期：2022年3月8日 喜歡我的視頻，記得訂閱、點贊、評論、分享，感謝您的支持 ...更多內容



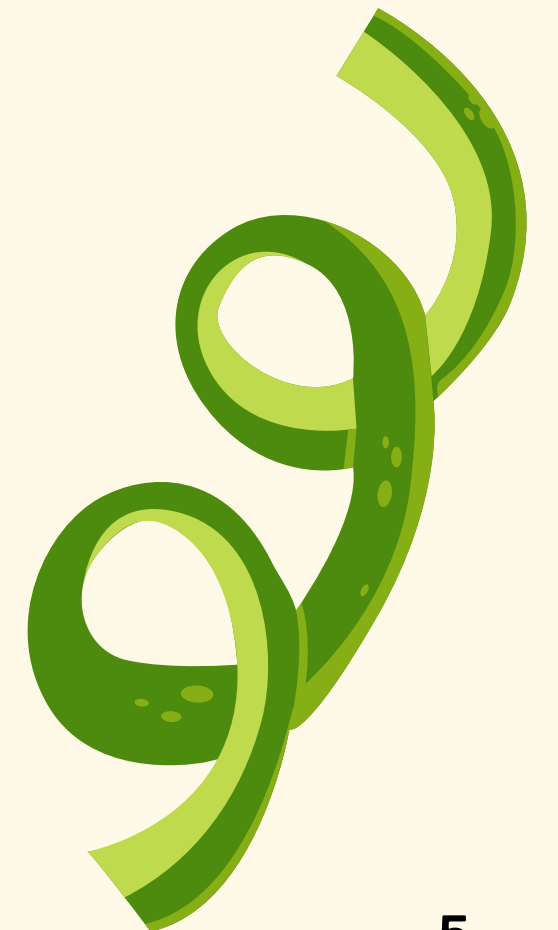
風味對照 品種	四季檸檬	萊姆	黃金檸檬	香水檸檬
特點	1.有籽 2.果皮厚 、粗糙 3.橢圓形	1.無籽 2.果皮薄 3.較圓	1.光滑 2.果皮薄 3.較圓 4.果形較小	1.油脂多 2.果皮粗糙 3.長橢圓形
風味	果汁 甜點	開胃料理 海鮮	淡柑橘味 香草	切片 可喝水





檸檬皮的功效

1. 強效抗氧化與抗發炎
2. 促進代謝與心血管健康
3. 抗菌作用
4. 幫助肝臟解毒
5. 預防某些癌症



檸檬成分

1. 維生素C

增強免疫力，維持皮膚健康

3. 植化素（類黃酮、檸檬多酚）

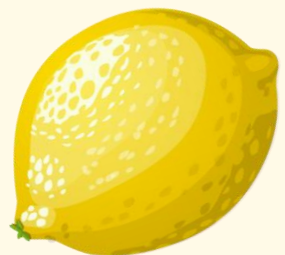
具有抗氧化和抗發炎的功效

2. 檸檬酸

能幫助消化、促進新陳代謝

4. 礦物質(鉀、鈣、鎂)

維持體內水分平衡，調節血壓



檸檬成分-植化素

類黃酮素

檸檬中的主要類黃酮素：

- 橙皮苷
- 檸檬苷
- 地奧司明
- 柚皮苷

主要功能：
強化血管、抗氧化、抗發炎

檸檬多酚

檸檬中主要的多酚種類：

- 檸檬苦素
- 橙皮苷
- 柚皮苷
- 槲皮素

主要功能：
抗氧化、抗發炎、保護細胞





檸檬皮-爭議點

✖ 檸檬皮可以治療癌症嗎？

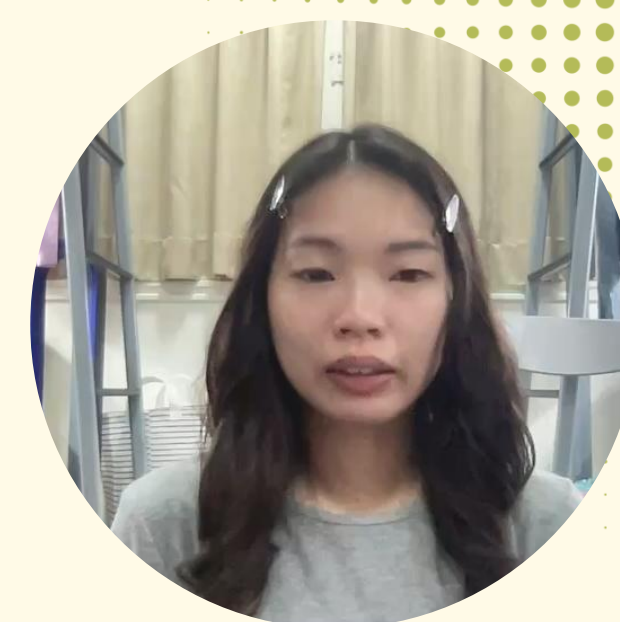


醫師謝政毅指出，檸檬治癌說法過度誇大，無人體科學證據支持。維生素C曾被認為能抗癌，但後續大型研究已推翻。檸檬有營養價值，但不具治癌效果。網傳內容來源不明，多為翻譯中國文章，易誤導民眾，應尋求正規醫療。而檸檬皮中含有檸檬苦素具有抑制癌症細胞增生的功效，但並非吃檸檬或檸檬皮就能讓已經癌化的細胞消失或清除，兩者是不一樣的概念。





爭議點



爭議點1：網傳影片稱1/4茶匙鹽加檸檬水對治療感冒和喉嚨痛都非常好？

國家衛生研究院感染症與疫苗研究所副研究員級主治醫師齊嘉鈺表示，感冒無特效藥，應靠休息與均衡營養恢復，勿輕信偏方。

林口長庚醫院營養治療科營養師吳益銘則指出，檸檬水加鹽無抗病毒效果，對腸胃敏感者可能造成刺激，鹽攝取量也須注意。

國泰耳鼻喉科醫師劉致顯強調此偏方無療效，腎功能差者不建議飲用。



爭議點

爭議點2：**過度**神化檸檬功效

像文中提及「防治心血管疾病」、「溶解腎結石」、「美白潤腸」等多數都缺乏明確實證。同時食物的營養價值不能等同於藥物療效。





爭議點

爭議點3：以個案經驗當作療效證據

影片描述的只是「某一家人」的主觀經驗，屬於個案陳述（anecdotal evidence），不能代表普遍有效。且缺乏科學試驗與對照組，不符合醫學驗證標準。





爭議點

爭議點4：影片同時宣稱檸檬「是世界上最具有藥用價值的水果之一，它富含維生素C、糖類、鈣、鐵、維生素B1、維生素B2、檸檬酸、蘋果酸」等多種營養素，並宣稱檸檬水「具有滋養潤燥解渴美白美顏潤腸通便的功效」、「可以防止及減少腎結石的形成，平時喝一些檸檬水，可以防治心血管的疾病」等。

此文章對檸檬的描述誇大且誤導。雖然檸檬含有維生素C、檸檬酸等營養成分，適量飲用檸檬水可補充水分、幫助代謝，但並不具備特殊藥效。影片宣稱的功效缺乏科學證據，人體的解毒功能主要依靠肝臟與腎臟，檸檬水無法取代醫療，應視為健康飲品，而非治療疾病的方法。



結論

- 此說法誇大了檸檬與鹽的療效，聲稱能「治感冒、殺病毒」是不符合科學與醫學證據的。
- 查核機構與專家多次指出：它可能在短期內緩解某些不適（如喉嚨乾、痛），但無法真正殺病毒或縮短病程。
- 過量鹽分或高酸飲品可能對胃腸、牙齒造成刺激或傷害，對某些體質者更有風險。



事實釐清



「熱檸檬水加鹽能治感冒」是一件假新聞
依照假新聞分類為部分錯誤



建議



- 1.感冒或喉嚨痛時，多休息、多喝水、適當緩解症狀是有效策略。
- 2.檸檬水可作為輔助舒緩工具，但不能取代醫療行為。
- 3.若症狀嚴重或持續不退，應就醫。
- 4.提高媒體識讀能力，針對來路不明的「神奇偏方」，保持懷疑態度。

要如何辨別假新聞？



1. 保持懷疑態度

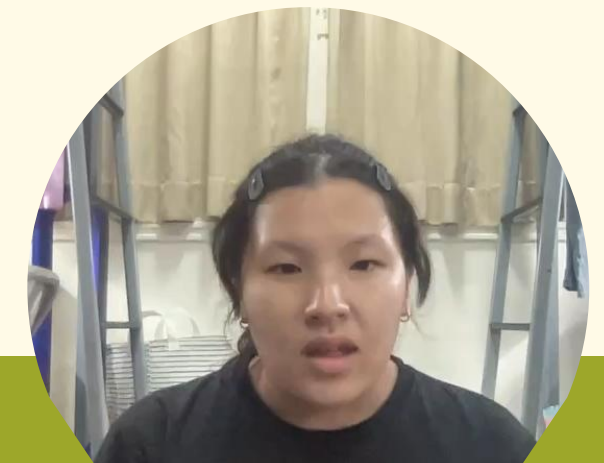
2. 調查消息來源

3. 查詢相關報導

4. 只分享可信的消息

5. 摒除個人成見

6. 善用各種假訊息查證管道





延伸1

檸檬是否能預防或降低 高血壓？



新光醫院心臟內科主任洪惠風表示，**檸檬水能調節血壓及預防血栓**的說法無實證，雖檸檬中含有多酚有助降血壓，但無研究證明檸檬水可直接改善血壓。內湖國泰診所營養師張斯蘭則指出，**檸檬含鉀有助血壓調節**，但不應過度依賴單一食材，均衡攝取才健康。

延伸2

常見的感冒藥 V.S 熱檸檬水+鹽

感冒藥

1. 解熱鎮痛藥：如乙醯胺酚(普拿疼)，用於退燒、減輕頭痛、肌肉酸痛和喉嚨痛。
2. 抗組織胺：緩解流鼻水、打噴嚏、鼻塞等症狀。
3. 止咳藥：幫助抑制咳嗽，緩解支氣管擴張作用。
4. 化痰藥：幫助稀釋痰液。
5. 鼻塞藥：如偽麻黃鹼，用於緩解鼻塞症狀。

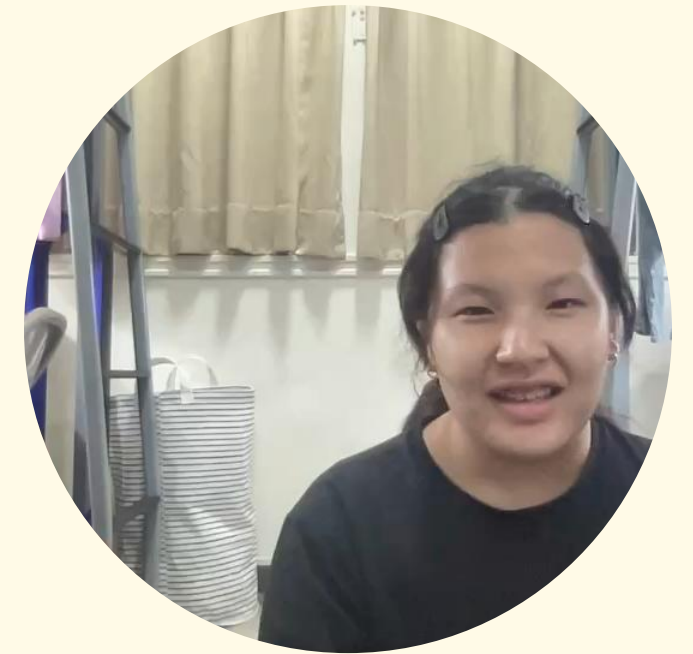


熱檸檬水+鹽

無法緩解症狀



參考文獻



1. <https://tfc-taiwan.org.tw/fact-check-reports/migration-6286/>-
熱檸檬水可以殺癌細胞
2. <https://tfc-taiwan.org.tw/fact-check-reports/migration-9413/>-
檸檬皮可治癌症
3. <https://tfc-taiwan.org.tw/fact-check-reports/migration-7573/>-
鹽巴加熱檸檬水，喝兩次就好了