

关于食品安全 你需要留心的20件事

FOOD SAFETY

刚刚过去的4月7日是世界卫生日,今年的主题为“食品安全”,宣传口号是“从农场到餐桌,保证食品安全”。据世界卫生组织统计,每年约200万人的死亡与食用不安全的食品有关,其中多数是儿童。

出门七件事,柴米油盐酱醋茶。为此,人民日报微博发布了“关于食品安全,你应该知道的60件事”,在网上引起了强烈关注。现代快报精选其中与生活息息相关的20个食品安全常识,请南京农业大学食品科技学院食品质量与安全系副教授周玉林分别解读。对其中流传的错误说法,周玉林也予以了指正。

现代快报记者 王凡



1.食品标签的主要内容

网上说法:食品名称、配料表、净含量、固形物含量、厂名、批号、日期。

专家解读:很多人看食品标签可能只关注食品名称,其实看名称只是一个方面。关键要看配料表。配料表中,写在最前面的,是含量最高的,写在最后面的,是含量最低的。

另外还有一个营养成分表,包括能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠五个内容。买食品时,注意选择钠的含量不要超过10%的食品。否则经常吃,容易出现高血压。

厂名、批号、生产日期,一定要有。至于固形物,是饮料中才有的。

2.三无产品

网上说法:无厂名厂址、无出厂合格证、无保质期。

专家解读:任何一个没有,产品就是不规范的,没有安全保障。

3.食品中的三大致癌物



网上说法:亚硝胺类、苯并芘和黄曲霉素。

专家解读:亚硝胺类主要存在于咸鱼、咸肉等腌制的动物性食物中。亚硝酸盐本身也对人体有伤害,不新鲜蔬菜、没有腌透的菜中都会含有。超市里卖的带馅的水饺,摆放的时间长,也可能含有亚硝酸盐。如果长期食用,对健康无益。苯并芘主要存在于烟熏和烘烤食品中。黄曲霉素存在于发霉的玉米、花生米、谷类等粮食类中。

4.食品中的“四大杀手”

网上说法:吊白块、双氧水、甲醛和硫磺。

专家解读:这都是用来防腐、漂白的添加剂。不法商家会在食物腐败变质时使用,将颜色漂白。这提醒消费者,买食品要看它是不是原有的状态,不是觉得漂亮就行。比如,馒头如果被弄得很白,那么就是处理过的。

5.常见的水果有哪些问题



网上说法:激素草莓、打蜡苹果、硫磺香蕉、有毒西瓜、变色葡萄、毒桂圆等。

专家解读:打蜡苹果不能放在其中,苹果打蜡更多是为了起到保鲜功能。

水果天生有多样性。如果你在农贸市场买水果,看到水果颜色都非常鲜艳且均衡,但是很便宜你就要提高警惕了。真正经过筛选的水果会较贵。所以买水果,不要太关注卖相。

6.如何鉴别味精质量的优劣

网上说法:优质味精的味道极鲜,具有鲜咸肉味,略有咸味,没有其他异味。

专家解读:味精,有普通的味精,还有鸡精。味精的主要成分是谷氨酸钠。只要不是三无产品,问题不大。

但是鸡精,除了谷氨酸钠以外,还加了一些核酸的降解产物。成分越多,食品安全的风险就越大。

建议少吃味精。把菜弄得大鲜,人体味觉系统的负担会变重,盐的摄入量也增加。

7.如何辨别真假碘盐

网上说法:将盐撒在淀粉溶液或者切开的马铃薯切面上,如果显示出蓝色,是真碘盐。

专家解读:除了碘盐之外,还需要注意应买低钠盐,但不要买加入钙、锌、硒的盐。因为人体要增加钙、锌、硒,但是对用盐又要限制。如果为此吃多了盐,就得不偿失了。

8.劣质醋有哪些特征

网上说法:悬浮物或者沉淀较多,有强烈的刺激性气味,营养成分低。

专家解读:醋有两种,一种是陈醋,本身的味道不是很刺鼻,如果刺鼻,可能是化学勾兑出来的,以此可以判断醋的优劣。另一种是白醋,本身有刺激性气味,所以气味不能做醋优劣的评判标准。记得不要买三无产品,不要贪便宜货。

9.不宜放进冰箱的食物



网上说法:香蕉、鲜荔枝、西红柿、火腿、巧克力。

专家解读:除了香蕉不要放进冰箱,其他的食物,只要放进冰箱的时间不要太长就行。对冰箱保存来说,更重要的是,要把冰箱定期清理,冰箱内的

熟食和生食要分开放。

10.保质期

网上说法:保质期,又叫最佳食用期。是指在标签上规定的条件下,保持食品质量的期限。超过这个期限,在一定时间内食品仍然是可以食用的。

专家解读:按照食品的标准,应该打保质期和保存期,但是实际上我们见到更多的产品只有保质期。保质期指的是,在此期限内,色香味符合原来产品的标准,过了这个期限,并不代表质量就有害和失去安全性。

11.保存期

网上说法:保存期,又叫推荐的最终食用期,是指在标签上规定的条件下,食品可以食用的最终日期,超过此期限,食品不再适用于销售和食用。

专家解读:保存期,是跟安全期有关的,是一道“硬杠杠”。如果只有保质期,没有保存期,就当作保存期等同于保质期。同时,还需要注意食品包装上写的在什么环境下保存。

12.喝豆浆要注意什么

网上说法:不能喝没有煮沸的豆浆,豆浆中不能冲入鸡蛋,不要空腹饮豆浆,不用保温瓶储存豆浆,不要过量饮豆浆。

专家解读:煮沸的概念还不确切,应该是说不能喝没有煮透的豆浆。煮透是指沸腾三到五分钟。豆浆中不能冲入鸡蛋,没有这个说法。豆浆跟鸡蛋没有冲突。至于用保温瓶储存豆浆,只要时间不长就行。

13.怎么保存蔬菜中的维生素

网上说法:菜要先洗后切,切菜要随切随炒,切忌切好后久放,烹调蔬菜加点醋,减少维生素C损失。

专家解读:蔬菜炒了以后就吃,不要久放,最好不要吃隔夜的蔬菜。蔬菜吃多少炒多少为好。

14.四季豆中毒的原因

网上说法:炒煮不够熟透所致。没有煮熟的四季豆含皂素,对消化道黏膜有强刺激性,未成熟的四季豆含凝集素,有凝血作用。

专家解读:准确来说,四季豆中的皂素会引起人体局部或全身中毒。所以不要吃得脆的四季豆,煮烂一点,二十到三十分钟。不光是四季豆,还有豇豆等,所有菜豆类的都要煮透。

15.食用油四怕

网上说法:怕阳光,怕高温,怕接触空气,怕进水。

专家解读:食用油不饱和脂肪酸的含量高,很容易氧化,影响油的品

质。油最好是放冰箱,因为油的包装通常很大,但每天用的量很少。

16.油锅冒烟才下菜吗



网上说法:很多人烧菜时视锅中油冒烟下原料,认为这样炒出来的菜才香,其实油温过高害处多。

专家解读:油锅冒烟都已经达到两三百度的高温了,这时容易产生有害成分。炒菜时,手靠过去,油锅有温度就可以炒菜了。

17.哪些果蔬的皮不宜食用



网上说法:红薯皮、马铃薯皮、荸荠皮、柿子皮

专家解读:只要记住一点,长在地里面的,块茎类的果实的皮不要吃。像马铃薯、山芋、荸荠等等。因为地下环境很脏,这一类果实的皮是起保护作用的“外衣”。其他果蔬的皮影响不大。

18.哪些蔬菜水果不宜搭配

网上说法:菠菜和豆腐、柿子和红薯、马铃薯和香蕉、萝卜和水果等。

专家解读:这样所谓搭配“相克”的传言很多,其实果蔬的搭配没有什么禁忌。吃蔬菜最好的办法是洗完之后,炒以前,用开水焯一下,再烹调。

19.水垢对人体的危害

网上说法:水垢对人体的危害非常大,对于保温瓶或者陶瓷器皿,除去水垢的正确方法是用适量醋的水浸泡,将水垢慢慢溶解。

专家解读:对水垢不用太紧张。用自来水烧水,是不容易积水垢的。有的话,也是很薄一层。而地下水矿物质含量偏高,沉淀下来,会有水垢。只要经常清洗就行,也不一定非要醋浸泡,否则壶中会留有味道影响口感。

20.无铅皮蛋有害吗

网上说法:“无铅皮蛋”铅的含量低。微量的铅对成年人健康影响不大。但对儿童来说,无铅皮蛋也应该少吃或者不吃。

专家解读:孩子对铅会更敏感。有新鲜的蛋,就不要吃皮蛋。就像有新鲜的肉,就不要吃腌肉。对动物性的食品来说,加工程度越低,风险越小。