

# 那些年 我们辟过的谣

饮食篇

## ■ 谣言曝光台



近些年,层出不穷的非法使用食品添加剂问题让老百姓闻“添”色变,事实上,经批准的食品添加剂,按照国家标准的使用范围、使用量添加到食品中,对健康是没有影响的。



如今有不少人把食品防腐剂与“有毒、有害、不健康”相提并论,对此专家指出,只要是国家法律法规规定允许使用的食品添加剂都是经过严格的安全性评价。



隔夜菜致癌的说法在民间一直盛传,专家指出“隔夜”并非亚硝酸盐产生的关键,加热也不会增加致癌物的含量。“隔夜”菜,虽然对食物的口感和营养有影响,但完全没有传说中的“致癌”能力。



素有“软黄金”之称的冬虫夏草被宣称能包治百病,专家指出,虫草虽然有增强身体免疫力的作用,但其发挥作用的机理十分复杂,如果盲目进补可能会上火。



不少人担心反季节蔬菜是否打了很多农药和催熟剂,吃太多不好。专家指出,反季节蔬菜是为人们创造适宜的条件满足蔬菜生长要求,是人类农业栽培技术的进步,反季节蔬菜是无害的。



不少人担心硬水喝多了会对健康造成影响,更甚者认为多喝易造成结石。对此,专家表示不会对健康造成直接危害,进入到人体后部分会被分解,没有证据表明会增加结石发病率。



很多人都有过谈食品添加剂“色变”的经历。于是,很多饭店贴出告示:本店不使用任何食品添加剂,有些食品也打着:本品不含食品添加剂等等。 CFP

## ■ 年终专稿②

### 吃含添加剂的食品就不安全吗?

谣言来了

网上,一则名为“购买食品时,若发现以下10种食品添加剂,最好慎重选择”的微博被疯狂转发。

专家来辟谣

中国工程院院士、中国疾病预防控制中心研究员、卫生部食品卫生专家咨询委员会主任陈君石说,经政府批准的食品添加剂,按照国家标准的使用范围、使用量添加到食品中,对消费者的健康是没有影响的,是安全的。

中国食品添加剂协会名誉理事长、中国轻工联合会食品管理中心顾问尤新同样认为:“根据我国规定,人体每公斤体重每天摄入不超过5毫克的食品添加剂,是非常安全的,即使终生食用也不会出现问题,这就是安全剂量。实际上,我国规定的安全剂量比国际通行标准要严、用量更少。”

“另外,添加剂是为了改善食物的色香味、口感和营养,是外加的,并不是单独食用的。既然是外加的,就必须严格按照我国批准的品种、范围、剂量使用。其实,目前‘谈红色变’的苏丹红,还有孔雀绿等都不是添加剂,而是违法使用的违禁品。”尤新说,“木糖醇、胡芦巴胶等很多食品添加剂本身就具有防病、控制疾病功能,食品添加剂不等于有害物质。”

“防腐剂中,除了常见的苯甲酸钠,是不是还有更好的呢?现在,我国开发了一种叫乳链菌肽的新品种。它本身是氨基酸,可以变成营养物质,并具有抑制幽门螺旋杆菌的作用,所以被大力提倡,但目前价格贵了一点,必须加强企业的技术进步,降低成本。”尤新说,乳链菌肽这样的防腐剂既能强化营养,又能防腐,虽然效果较好,但是在使用时必须避免一个误区——对健康有益的东西不能无限制使用,包括维生素A、E、锌、硒、铁等微量元素也不能超标使用。

面对我国目前较普遍存在非法使用食品添加剂的问题,如何降低可能存在的风险呢?陈君石说,作为消费者的自我保护,其中一条是相信名牌。“此外,利用溯源原理对自己消费的食品供应商有所要求,有所了解。再不放心的话,把食品供应商的上游继续追溯一下,追溯到放心为止。消费者知道了企业的情况,就可以预防了。”

### 食品中的防腐剂越少越好吗?

谣言来了

提及食品添加剂,人们似乎常常会联想到“有毒、有害、不健康”。食品添加剂会危害人体健康?

专家来辟谣

中国农业大学食品科学与营养工程学院、长期从事食品添加剂研究的高彦祥教授介绍,防腐剂是指能防止主要由微生物所引起的腐败变质,以延长食品保存期的食品添加剂。目前世界各国允许使用的食品防腐剂种类很多,美国允许使用的食品防腐剂有50余种,日本40余种。我国允许在一定程度内使用的防腐剂有30多种,包括:苯甲酸及其钠盐、山梨酸及其钾盐、二氧化硫、焦亚硫酸钠(钾)、丙酸钠(钙)、对羟基苯甲酸乙酯、脱氢醋酸钠等。其中较多的是山梨酸和苯甲酸及其盐类;此外,一些天然生物防腐剂如乳酸链球菌素、那霉素等,也有良好的防腐效果。

防腐剂作为重要的食品添加剂之一,在食品工业中被广泛使用。酱油中一般含有防腐剂苯甲酸钠,面包和豆制品常常添加防腐剂丙酸钙,酱菜、果酱、调味品和饮料中常加入山梨酸钾、葡萄酒等果酒的防腐传

统上用亚硫酸盐等等。可见,防腐剂在我们日常消费的食品中广泛存在。

高彦祥指出,只要是国家法律法规规定允许使用的食品添加剂都是经过严格的安全性评价,在正确的使用范围、正确的使用量内,其安全性完全能够得到保障。高彦祥指出,食品往往含有较多的营养物质,因此容易滋生微生物,引起食物变质。供消费者选购的食品往往需要长途运输、长期贮存,添加防腐剂正是为了防止食品中微生物的生长繁殖,从而保障食品安全。可见食品防腐剂不仅仅是对生产厂家有利,同时也是确保消费者享用到安全新鲜食品的必要手段。食品添加剂多数会由人体正常代谢,合理使用对人体是无害的。至于曾经发生过的那些引起公众关注的大型食品安全问题,都是因为食品生产过程的卫生标准没有得到有效执行,或者没有按规定使用食品添加剂,而不是防腐剂本身的“罪过”。

当谈到有些食品包装上标有“不含防腐剂”的字样,高彦祥表示,按照《食品标签通用标准》的规定,“食品标签的所有内容,不得以错误的、引起误解的或欺骗性的方式描述或介绍食品”,而“不含防腐剂”的宣传,的确有可能使消费者误认为防腐剂就是有害的,从而损害其他生产或销售含有防腐剂商品的经营者的利益。

### 反季节蔬菜吃多了不好吗?

谣言来了

以前冬天只能吃萝卜、白菜,现在黄瓜、西红柿、蒜苗、叶菜等反季节蔬菜让人一年四季不愁吃。但是也有人认为,反季节蔬菜打了很多农药和催熟剂,吃太多不好。

专家来辟谣

反季节蔬菜,是指在一般地区因热量条件的限制而无法正常栽培的季节内,利用特殊环境资源或采取保护性设施进行生产的蔬菜。对于“大棚光照不足导致硝酸盐含量较高”的说法,华中农业大学园艺林学学院蔬菜系副教授张余洋表示,光照不足确实可以使大棚中的蔬菜特别是果实类蔬菜光照作用不够,光合产物积累不足,导致果实中养分积累与露天栽培有一定差异。

对此,张余洋指出:“正如人类在开展的探月行动一样,如果有一天能在月球上活动,是科技的进步,不能说违背自然规律。”反季节蔬菜是为人们创造适宜的条件满足蔬菜生长要求,是人类农业栽培技术的进步,历史上很早就有,只是现在农业设施使用更全面。他还补充说,因为我国地域辽阔,气候多样,目前我们所采用的南菜北运和南山蔬菜两种方法都是普通的栽培,没有用到大棚等设施。“我认为的自然规律是,生物给予适宜的条件就能生存。”

“气温高反而更容易使得农药降解”,张余洋指出,“但是大棚里较高的温度和湿度,病害更容易滋生,因此大棚种植对蔬菜自身的抗病性要求更高。”

对于食物口感变差,著名植物学博士史军认为:“可能是温度和光照条件的差异造成的。”他举例说:“比如,大棚西红柿的糖含量确实比较低。”这是因为在20℃左右条件下生长成熟的西红柿,其中的果糖和蔗糖含量要显著高于其他温度下生长的同类指标。此外,温度也会影响西红柿的特殊气味,一般成熟期要在20℃以上才能更好地积累香气物质。而且即使成熟之后,储藏过程中也不能温度过低,否则会使香气物质含量迅速下降。显然,冬天的大棚不能完全满足西红柿对温暖的需求,自然会影响到果实的表现。

张余洋认为:“为使水果能够销售到更远的市场,果实尚未完全成熟就提前采收,也导致了风味的差异。此外,一定的昼夜温差也是重要的条件。”

“反季节蔬菜既无害,还将我们的冬日餐桌装点得缤纷多彩,调剂一下被土豆萝卜搅乱的胃口。”史军说,“当然,我们也希望其中不会有农药的风险。”

### 隔夜菜会致癌吗?

谣言来了

江大学生物系统工程与食品科学学院食品科学与营养系实验室进行的一次普通实验中,炒青菜、韭菜炒蛋、红烧肉和红烧鲫鱼4种熟菜在冰箱里存放24小时后,亚硝酸盐含量分别为每千克5.36、5.64、5.52和7.23毫克,全部超过《食品中污染物限量标准》的限量标准。此后,隔夜菜致癌的说法便不胫而走。

专家来辟谣

“所有的植物中都含有硝酸盐和亚硝酸盐。现在的科学研究结果一般认为硝酸盐本身是无毒的,而亚硝酸盐如果大量进入人体的话,可能导致‘高铁血红蛋白症’,血液失去携带氧的能力,从而出现缺氧症状,严重的可能危及生命。”美国普渡大学农业与生物系食品工程博士、科学松鼠会成员云无心认为,“亚硝酸盐更广泛的忧虑还在于它在人体内可能转化成亚硝胺,而后者是一种致癌物。”

在云无心看来,在国家标准中,熟肉制品中的亚硝酸盐残留量是不超过30mg/kg,而腌渍蔬菜中的残留标准是不超过20mg/kg。“暂且不讨论新闻中报道的实验数据的准确性,它所宣称的‘严重超标’的红烧肉中的亚硝酸盐含量跟加工食品相比,远远要低。也就是说,既然熟肉制品、酸菜、泡菜、酱菜都可以安全食用,为什么亚硝酸盐含量低得多的红烧肉、红烧鱼和炒青菜就不能吃呢?”

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红也认为,“隔夜菜中的亚硝酸盐含量,从2—3mg/kg升高到6—9mg/kg,这个量是低还是高呢?如果这就叫‘有毒’的话,很多食品都不能吃了。比如肉肠、火腿、熟肉、腌腊制品之类,按国家标准许可,亚硝酸盐残留量是30—70mg/kg,比隔夜菜的量要高七八倍!吃腌腊羊肉串等,我留量恐怕还要高!”

隔夜菜究竟是“与夜”有关,还是与时间有关?云无心认为,“从食品科学的角度来说,隔不隔夜不是问题所在,问题的实质是做好的菜在保存过程中发生了什么。”云无心还还原了蔬菜中的硝酸盐转化成亚硝酸盐的过程:“这个转化过程可以由蔬菜中本来的还原酶来实现,不过在菜被加热煮熟的过程中,这些酶失去了活性,这条路也就被截断了。另一种途径是细菌的作用。本来蔬菜被煮熟,其中的细菌也被杀得差不多了。但是在吃的过程中,筷子上会有一些细菌进入剩菜;保存过程中,也可能有一些空气中的细菌进入。做熟的蔬菜更适合细菌,在适当的条件下它们会大量生长,而生长过程中硝酸盐就能转化成亚硝酸盐。”

云无心认为,“首先,减少蔬菜尤其是绿叶蔬菜的保存时间,增加买菜频率。其次,需要保存的蔬菜,洗净包好可以减少携带的细菌。做熟没吃完的蔬菜,也可以封好保存在冰箱中。”隔夜并非亚硝酸盐产生的关键,加热也不会增加致癌物的含量。当然,蔬菜中的许多种维生素,在加热的时候会被破坏,多次加热的蔬菜也比较难吃。从“好吃”的角度来说,“隔夜菜”确实比较差;从营养的角度说,多次加热确实有一定影响;从安全性的角度说,加热并没有什么影响。隔夜菜,也完全没有传说中的“致癌”能力。

### 水碱对健康到底有没有危害?

谣言来了

“一杯水有半杯都是水碱!”北京居民有时会这样

略带夸张的描述饮用水。不少人认为,这些水碱喝多了会影响健康,易造成结石。

专家来辟谣

“由于北京的自来水70%以上的来源都是地下水,所以北京地区的水质硬度是比较大的。”中国人民大学环境学院鲁晋讲师说。

据北京大学工学院能源与资源工程系水资源研究中心博士后,山东省水利科学研究院研究员张保祥介绍,水碱就是水垢,它的形成跟本地区水的硬度有关。根据水的硬度划分,可以大致分为“软水”和“硬水”。硬水是指含有较多可溶性钙、镁化合物的水。水中含钙、镁等物质成分越多,水的硬度越大。刚下的雨雪,水里不含矿物质,是“软水”,地表水(河水、湖水)和地下水(井水、泉水)都是硬水,但地下水中的矿物质含量通常比地表水多。

而对于北京自来水中水垢多的情况,网上有说法认为是地下水开采越来越深,水中的矿物质含量也越来越多的原因,两位专家表示这种说法并不正确。他们表示,地下水的硬度并不是随着开采深度而升高,主要还是要取决于该地区的水质环境,即地下水接触的岩层等的矿物质成分多少。

“北京水质硬度升高的原因,其实是过量开采地下水造成的地下水周围地质环境的变化和污染物经由土壤向地下水的渗透。”张保祥表示,北京现有以地表水及地下水为水源的城区供水厂11座,日供水能力200多万方。总体自来水硬度控制在350mg/L左右,是符合国家饮用水的规定的。

那么硬水喝多了会不会对健康造成影响呢?那些“水垢”是安全的吗?

齐鲁解释硬水并不对健康造成直接危害。水垢的主要成分碳酸盐类进入到人体后部分会被分解;如果不能分解,将会随着粪便排出体外,不会对身体有特别影响。

针对“水垢成分虽然无害,但是多喝易造成结石”的说法,专家也表示这种说法并没有根据,医学上没有明显证据表明硬水会增加结石的发病率,甚至有数据表明,硬水地区居民结石发病率要低于软水地区。

此外,水垢对于健康也不是全无影响。齐鲁指出,水垢对于人体虽然没有直接危害,但是长时间结下的水垢中包含许多其他沉淀物,同时水垢更容易吸附一些微量金属元素,包括铅砷镉等重金属,长期摄入对人体健康有不利的影响。

专家建议,饮用水时尽量不要饮用水中的沉淀物水垢,一些水质较差的地区可以用超滤膜过滤饮用水。家庭里烧水、盛水的容器上的水垢也要定期清理,不仅对健康有益,也能节省燃气开支。清理水垢时可以使用专门的清洁剂,在家庭也可以简单用食醋来清洗。

### 冬虫夏草真能包治百病吗?

谣言来了

近年来,素有“软黄金”之称的冬虫夏草占据了高端滋补品市场的半壁江山,不同产地,不同品质的虫草充斥市场。有谣言说,冬虫夏草能包治百病。

专家来辟谣

“冬虫夏草作为一种中药,本身具有补气、补肾、补肺的功能,一定程度上可增强人体免疫力。”中医院副主任医师刘宝和介绍,冬虫夏草使用上只能平补,需要长期服用一定量才能达到效果,并没有立竿见影的效果。刘宝和认为,尽管冬虫夏草在临床上的用途都比较广泛,如久咳、痰多有血、阳痿、不孕不育等病症都起作用,但一般也都是起到辅助治疗的作用。目前市场上关于冬虫夏草具有延年益寿、包治百病的宣传,有些夸张。

据了解,从成分来分析,虫草除脂肪、精蛋白、精纤维、碳水化合物以外,含有虫草素和维生素B<sub>12</sub>等成分。有医学专家指出,虫草虽然有增强身体免疫力的作用,但其发挥作用的机理十分复杂,同时需要一定的剂量才能发挥作用。如果想通过服用一两次虫草就治百病,身体强壮,是不可能的。至少要服用1—2个月才能看到效果,每天3—5克,这个价格是普通百姓难以接受的。

现代人饮食多油腻,常常大鱼大肉,体内有痰热,积蓄的代谢产物排不出去;还有一些人身体并不虚弱,但由于工作压力大,感觉疲劳。这些人想吃冬虫夏草时,最好先到医院咨询一下自己是否适合。如果盲目进补可能会上火,过量服用冬虫夏草还会导致心慌气短、烦躁、面部红斑及四肢浮肿等症。

(实习生马赫整理)



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号