

舌尖上这些事儿,您了解吗

为帮助消费者科学认知食品安全问题,让真相跑赢谣言,国家市场监督管理总局会同中国食品科学技术学会,日前邀请相关专家,就生活中常见的食品安全问题进行解读,并给出建议,共同守护“舌尖上的安全”。

儿童牛奶含食品添加剂能喝吗

【百姓疑问】有媒体报道称:“儿童牛奶含有多钟食品添加剂,甚至高达10种以上,会增加儿童肾脏和肝脏负担”。儿童牛奶中含食品添加剂,是不是就不能给孩子喝了?

【专家解读】中国食品科学技术学会副理事长孙宝国:从毒理学角度来看,食品添加剂本身可能具有一定毒性,但离开“量”谈毒性是不科学的,只要按照食品安全国家标准规定的使用量和使用范围在食品生产经营中使用就是安全的,对健康没有影响。

儿童牛奶配方中常见的食品添加剂有:单硬脂酸甘油酯、蔗糖脂肪酸酯、海藻酸钠、三聚磷酸钠、抗坏血酸钠、卡拉胶、食用香精等。

儿童牛奶可添加适量营养强化剂和必要的食品添加剂,但必须符合《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》(GB2760—2011)及《食品安全国家标准食品营养强化剂使用标准》(GB14880—2012)的要求。

【专家建议】应加大对食品添加剂的科普,不能谈“添加剂”色变。乳品企业应充分考虑儿童的生理发育以及营养需求、口感等特点,研发生产儿童食品。食品企业在使用食品添加剂时,必须严格遵守食品安全法和相关标准,严格管控食品质量与安全。消费者也应理性看待儿童牛奶中的食品添加剂。

白酒中含少量塑化剂致癌吗

【百姓疑问】

“年份在两年以上的白酒,无论品牌,凡是送检的几乎都存在塑化剂问题”,类似言论让白酒质量安全成为焦点。白酒中含塑化剂是否有健康风险?

【专家解读】国家食品安全风险评估中心主任助理李宁:

白酒中的塑化剂经溯源分析发现,酿酒过程中含有邻苯二甲酸二(2—乙基)己酯(DEHP)和邻苯二甲酸二丁酯(DBP)的塑料输酒管道是其污染的主要来源,二者含量分别在5.0mg/kg和1.0mg/kg以下时,对饮酒者健康不构成损害。

对体重60kg的成人来讲,每天摄入3.0mg的DEHP和0.6mg的DBP是安全的,这与欧洲食品安全局评估制定的安全限量是一致的。对于人体长期大剂量摄入DEHP和DBP,目前尚缺乏临床案例及人体健康损害的直接证据,也没有证据表明其具有致癌作用。

【专家建议】白酒生产企业在生产加工储存过程中,不得使用含有塑化剂的塑料管道、容器、包装物等接触白酒。应尽快修订食品安全国家标准GB9685《食品容器、包装材料用添加剂使用卫生标准》,禁止使用含塑化剂的包装材料、容器等接触白酒等高醇性食品。鉴于塑化剂是一种环境污染物,应尽可能从原料、生产过程各个环节加以控制,尽可能降低白酒中塑化剂含量。

食品中铅含量超标怎么防?

【百姓疑问】浙江省食药监局曾在抽检中发现儿童米粉铅超标,并组织清查行动。胎儿和婴幼儿对铅敏感,铅对儿童智力的损害受到广泛关注。食品中铅超标对人体损害有多大?

【专家解读】国家食品安全风险评估中心风险评估二部副主任张磊:从健康角度来讲,如果没有

长期食用铅超标食品,一般不会对人体造成明显健康损害。但铅的长期低浓度暴露可影响心血管、中枢神经等系统发育。

联合国粮农组织/世界卫生组织食品添加剂联合专家委员会认为,原先制定的暂定每周耐受摄入量会引起儿童智商下降至少3个值,会导致成人收缩压升高至少3mmHg,因此撤销了该暂定值,并建议采取措施尽可能降低铅暴露。

我国对婴幼儿配方食品中铅含量规定了比普通食品更加严格的标准,即食婴幼儿配方食品的铅限量值为0.02mg/kg,婴幼儿谷类辅助食品(添加鱼类、肝类、蔬菜类的产品除外)的铅限量值为0.2mg/kg。

【专家建议】企业应加强生产原料检测 and 关键环节控制,改进生产工艺流程,严格执行相关铅限量标准,确保产品符合相关标准。对于婴幼儿食品和孕产期食品,建议消费者到各大商场、超市等正规销售场所购买,并留存购物凭证,发现可疑食品,可拨打举报电话12331。

桶装水里有微生物怎么除?

【百姓疑问】2014年以来,原国家食品药品监督管理总局公布了两个阶段的食品安全监督抽检结果,发现桶装水和熟肉制品等产品的微生物污染问题较突出。如何避免食品生产加工导致的微生物污染?

【专家解读】中国食品科学技术学会副理事长刘秀梅:菌落总数、大肠菌群等指示菌超出相关标准限量,虽不能直接反映不合格产品可能导致健康问题的风险程度,但可以间接反映出食品生产、加工、经营环节卫生状况的优劣。

肉及肉制品微生物指标不合格,说明不合格产品生产经营活动存在操作不当、清洗消毒措施不到位、卫生条件把控不严等问题。

饮用桶(瓶)装水菌落总数或大肠菌群指标不合格,说明可能存在水源污染、生产过程卫生控制不严、清洗消毒不到位等情况。

【专家建议】肉制品生产、加工、经营单位应认真实施《食品生产通用卫生规范》(GB14881),对食品原料及加工、包装、贮存和运输等环节进行有效的过程控制,保证产品的食用安全。桶装饮用水的质量管理要从厂内延展到厂外,除生产过程要严格控制外,在流通过程等环节更需加强管控,避免致病微生物对饮用桶(瓶)装水的污染,保障消费者饮用水安全。

食品过了保质期咋处理?

【百姓疑问】很多消费者购买食品会关注保质期。那么,食品保质期是怎么定的?过了保质期的食品还能吃吗?过期食品该如何处理?

【专家解读】中国肉类食品综合研究中心主任王守伟:食品保质期是指食品在标明的贮存条件下保持品质的期限。保质期由两个元素构成,一为贮存条件,二为期限。贮存条件包括:常温、避光保存、冷藏保存、冷冻保存等。如果存放条件不符合规定,食品保质期很可能会缩短,甚至丧失安全性保障。

过期食品未必会对人体健康造成危害,但绝不可以再销售。有些食品发生的主要变化是感官品质的变差,仍可食用,如某些果汁、饮料等。而有些食品过期后可能导致安全隐患,如微生物超标、重金属超标、过氧化值超标,如一些冷藏食品、油炸食品等。

超过保质期的食品回收后,一般采取两种形式处理:一是焚烧销毁或当垃圾抛弃;二是加工成饲料,用作肥料等循环利用。

【专家建议】企业应依靠专业机构的技

术支持,通过检测验证食品在标注的保质期内能否满足产品质量安全标准,同时关注销售环节是否满足食品贮存条件的要求,为食品制定科学合理的保质期限。消费者要养成购买食品看标签标注保质期的习惯,不要购买和食用过期食品。

亚硝酸盐引发食物中毒咋回事?

【百姓疑问】夏季,食物中毒报告通常呈上升趋势,其中一项主要原因是食用亚硝酸盐超标的卤肉制品、凉拌菜等引起食物中毒。应如何防范亚硝酸盐导致的食物中毒?

【专家解读】国家食品安全风险评估中心化学实验室主任赵云峰:亚硝酸盐摄入量达到0.2~0.5g时可导致中毒,摄入量超过3g时可致人死亡。常见的亚硝酸盐导致食物中毒的原因有四类:

误将亚硝酸盐当作食盐使用或食用;一些家庭有自制加工肉制品的习惯,如果食用含亚硝酸盐过量的肉制品也会引起中毒;贮存过久、腐烂或煮熟后放置过久及刚腌渍不久的蔬菜中亚硝酸盐含量都会增加,食用易导致中毒;个别地区的井水含硝酸盐较多,民间称为“苦井水”,用其煮饭存放过久,硝酸盐在细菌作用下被还原成亚硝酸盐而导致中毒。

【专家建议】食品生产经营企业、餐饮服务单位应严格遵守相关规定,监管部门加强对亚硝酸盐生产和使用的管理。消费者应购买正规渠道销售的食盐,不食用存放过久或变质的蔬菜,吃剩的熟菜不可在高温下存放过久,尽量不用“苦井水”煮饭。此外,在食用加工肉制品、咸菜等食品时,可搭配富含维生素C、茶多酚等成分的食物,以降低可能含有的亚硝酸盐的毒性。

(央广网)

中科院研究证实摄入过多脂肪会致肥胖

记者从中科院遗传与发育生物学研究所获悉,该所科研人员在小鼠中开展了迄今为止同类研究中规模最大的实验,以探究饮食中哪种组分是小鼠体脂积累的元凶,结果发现导致小鼠肥胖的唯一因素,就是其饮食中的脂肪。该研究成果7月12日在线发表在《细胞一代谢》杂志上。

该研究设计了30种不同的食物,它们的脂肪、碳水化合物(糖)和蛋白质含量各不相同,研究人员分别用这些食物饲喂5种不同品系的小鼠,为期3个月

(相当于人类寿命的9年)。

这项实验总共采集了超过10万例小鼠体重变化和体脂数据,这项规模的实验得出的结果非常明确——导致小鼠肥胖的唯一因素就是它们饮食中的脂肪含量。

糖含量高达30%的食物并没有导致小鼠体重的增加,糖和脂肪的共同作用也没有在脂肪单独作用的基础上增加,同时,低蛋白质(最低5%)也不会导致能量摄入过高,这表明并不存在所谓的“蛋白质含量目标值”。本研究中,膳食脂肪

通过其特有的对脑部奖赏机制的激活作用,导致了能量摄入的增加。

领导该研究的中科院遗传发育所研究员、国家“千人计划”入选者John Speakman说:“该研究的不足之处在于,研究模型是小鼠而非人类。但是,鉴于小鼠和人类在生理和代谢方面有很多共通之处,而且我们永远也不可能对人类采用同样的方式进行如此长时间饮食控制研究,因此,该研究提供的证据为我们了解人类饮食结构的影响找到了很好的线索。”

吃什么对于人类调节体重的能力至关重要。一直以来,关于饮食中哪种成分是增肥关键因素的争论从未停止。20世纪八九十年代,人们普遍认为膳食脂肪含量是最重要的因素。本世纪初,又有观点认为碳水化合物,尤其是糖类等精制碳水化合物才是导致肥胖的主要因素。在此期间发表的几本颇为流行的著作表示,吃脂肪反而可以使人们免于变胖。

而最近,学术界的研究焦点又转向了蛋白质,认为人类摄入食物的主要目的是为了获取蛋白质而不是能量,因此当膳食中的蛋白质含量下降时,为了满足一定的蛋白质摄入量,我们不得不摄入更多的食物,导致摄入更多能量从而变胖。

(中国科学报)