

# 想要食品安全？先做个有知识的吃货

食品添加剂的是与非、家庭厨房暗藏的威胁、那些“不明觉厉”的果蔬到底是什么“身份”？大家最关心的食安话题在6月20日的全国食品安全宣传周中国科协主题日活动现场被一一解惑。

## 宣称“无添加”的食品未必那么靠谱

食品添加剂一直是备受消费者关注的问题。北京工商大学的曹雁平教授从近些年来一些商品上的“无添加”“无防腐剂”的标签开始说起，为大家客观地分享了“食品添加剂”的是与非。

曹教授说：“消费者对食品添加剂有点恐慌是正常现象，一方面消费者对于比较专业的食品添加剂不是很了解，而另一方面也确实存在个别不法商贩违规使用的现象，并且受到了监管部门的查处。但是更令人担忧的是，有一些商家利用消费者的这种恐惧心理，把‘无添加’等作为卖点，这给不了解其中科学知识的消费者带来了很大的危害。”

曹教授告诉我们，食品添加剂在中国的使用历史至少有2000年，比如点豆腐用的卤水和做酒以及肉类加工的红曲，都是历史悠久的食品添加剂。食品添加剂发展到今天，种类更加丰富的同时安全性评价和监管体系也更加科学、系统、严格。国际上有专门的权威机构食品发展委员会来制定食品添加剂的使用标准。我国是由国家食品安全风险评估中心负责对食品添加剂的安全性进行专业性的评估，由国家卫生健康委员会发布相关标准，由国家市场监督管理总局进行使用和生产的监管。

为什么一定要使用食品添加剂？曹教授以防腐剂为例介绍了食品添加剂对食品的重要性。“食物在收获后，为了保证我们每天都能有食物供给，就面临保存的问题，干制、盐腌等传统的保存方法都存在一个明显的问题，就是食物本身的性状发生了很大的改变。为了解决这个问题，国内外的科学家都绞尽脑汁。18世纪时一个法国人接受了拿破仑1万法郎，重点攻克食品保存问题，后来他将热杀菌方法和密闭包装技术结合起来，发明了食品罐藏技术，大大延长了食品保存的时间。但是罐制食品的问题在于加热程度太高，食物营养损失太大，同时风味也一

定程度地损失掉了。科学家们最终成功发明了防腐剂，确保一些使用期比较长的食品，比如酱油和醋等，能够在第一次使用后的长时间内都不发生变质。值得注意的是，需要防腐而不使用防腐剂的食品是非常危险的，安全性很难保证，食用这样的食物，对于人们的健康来说存在很大的风险。”

所以，曹教授认为商家宣称“无添加”可能会对消费者造成很大的负面影响，一是强化了消费者对于食品添加剂错误的认识。二是加剧了消费者对食品添加剂的恐慌。三是可能导致更大的食品添加剂的问题，对我们的健康造成威胁。

## 家庭厨房的食品安全不能只靠爱心和良心更应该靠知识

一些人因为食品添加剂的问题对“外面”的食品心存疑虑，但是家庭厨房就一定安全吗？中国农业大学的范志红教授和我们认真聊了聊家庭厨房的安全性。

范老师说：“很多人不买外边的加工食品，认为家里更安全；还有人喜欢在网上买一些纯手工制作的东西，这些无证的商家一般会用良心来保证他们的店卖的是很安全的食品。但是问题来了，良心真的就能保证食品安全吗？想保证食品安全，靠良心是不够的，更重要的是靠知识。”

家庭当中如果缺乏食品安全的知识就很容易吃出问题，范老师指出，我国差不多九成以上的家庭厨房都不符合食品安全规范，并从五大方面帮我们分析了家庭厨房常见的隐患。

### 1. 食物储藏问题

家庭厨房里经常会出现因为食物储藏不当而发生的霉变、氧化、微生物增殖问题。而面对发霉的食物，比如大米或者肉类，很多人却因为不想浪费而选择食用，最终导致食物中毒等健康问题，这样的案例并不少见。还有一些半成品的食物，比如自制的腌菜，亚硝酸盐含量非常高，存在食品安全隐患。

还有一些家庭对冰箱的使

用缺乏常识，甚至有不少人认为冰箱的作用只是为了给食物降温。事实上，冰箱的主要用途是降低食物中微生物的繁殖速度，减少人们细菌性食物中毒的风险。比冰镇饮料更重要的是冷藏饭菜，不立即食用的饭菜长时间放置在室温里的餐桌上是一件非常危险的事情。

### 2. 食品交叉污染

首先需要解决的就是案板的数量，一个家庭应该有三到四块菜板，以确保处理食材时能做到生熟分开，切水果最好单独使用一个案板。食品交叉污染导致的食物中毒案例并不少，曾有一家八口因沙门氏菌食物中毒进了医院，调查后才发现中毒原因是土鸡蛋壳上的细菌和其他的食物交叉污染导致。

鸡蛋壳上可能会沾有鸡的粪便和稻草，也就隐藏着大量的致病菌，所以拿过鸡蛋的手一定要认真清洗后再接触其他的食材，盛放过生蛋液的碗更是需要在使用后认真地清洗。

### 3. 自制食物的问题

很多人享受自己做食物的乐趣，但如果操作不规范就非常危险。比如万一过程中产生了死亡率高达40%的肉毒素，就可能引发可怕的后果。所以不鼓励大家在家里自制发酵类的食品，比如豆豉、霉豆腐、豆酱等；也不建议大家自己发酵酸奶、酒和酵素，如果操作不规范都非常容易产生致病菌。

### 4. 剩余食物的处理

一般来说，如果发现食物做了，就提前分出来一部分，如果全部都盛到餐桌上，大家的唾液很容易被筷子、勺子带进食物里，滋生很多的微生物。提前分出有可能吃不完的那一部分，待温度降低后放入冰箱里冷藏，这样做产生的亚硝酸盐会比较少，等到食用的时候再拿出来加热杀菌就可以正常食用。

如果是一次做了太多的肉类，想隔久一点再拿出来吃，可以分成几份放入冰箱的冷冻室。比如做好的酱牛肉，放入冷冻室后，想吃的时候再拿出来化冻就可以正常食用，方便又安全。

### 5. 关于厨房的卫生清洁

不少人对自己的家庭厨房充满自信，而事实上很多家庭厨房的卫生状况令人担忧。烹饪者的个人卫生清洁也存在问题，比如处理食物之前不清洁双手、长发不扎起来、生病咳嗽还坚持做饭等等。所以，我们不要对自己的家庭厨房和自己的食品安全知识过于的自信，而是应该多学习真正的食品安全知识，了解相关的知识和操作规范，确保全家的食品安全。

穿心莲、冰菜、红心火龙果、芦荟、藏红花……你真的了解它们吗？

说了食品添加剂的误区和家庭厨房的安全问题，还得说说具体的食物。中国食品科学技术学会青年工作委员会副主任委员钟凯博士说：“大家现在饮食方面的健康追求越来越多，哪个比哪个更营养之类的说法有很多，但其实很多人都存在误区，就拿最简单的果蔬来说，我们不如先挑几个，重新认识一下。”

首先说说穿心莲。很多人知道穿心莲有“败火”的功效，但大家不知道的是这个食物其实根本不叫穿心莲，它是一种叫心叶日中花的多肉植物，来自非洲南部。这个外来的蔬菜来了中国以后怕大家不认识，所以就找了一个国人比较熟悉的中药里的名字来叫它，也就是穿心莲。所以，吃心叶日中花跟吃其他的蔬菜其实没有多大的区别，没有必要神化它。

说了心叶日中花就不得不提——冰菜，冰菜这种菜的真名其实是叫冰叶日中花，也是一种多肉植物，表面会有一些像小露珠一样的东西。吃冰菜的时候能尝到一种淡淡的咸味，这是因为冰菜是在非洲南部的海边沙地上生长，所以盐分比较多，而且种植它的时候还要撒一点淡盐水才能长得更好。总之，这也是一种外来的品种，也是大家见过但是却可能不是很了解的蔬菜。

再说一种大家都熟悉的植物——芦荟。芦荟品种非常多，但只有少数品种可以食用，大部分的品种都是有毒的，所以自己随意种芦荟食用或者抹脸显然不靠谱。而且即使是可食用的芦荟品

种，可食用部分也只是芦荟中间的凝胶，外面是不可以吃的。

“很多人知道芦荟最大的功效是润肠通便，为什么通便？因为有蒽醌类物质，刺激肠道蠕动，就跟你吃大黄是一样的。但是吃了什么效果呢？吃了以后肠胃是黑的，因为过量会导致中毒，所以自己种芦荟来吃是一件有风险的事情。我们在食品里面也会用到芦荟，有些酸奶里面用芦荟凝胶，但是大家放心，都是处理过的，而且也限量。”

钟凯博士接下来又说起了火龙果，“超市里一般会卖两种火龙果，一种是红心的，一种是白心的，通常红心的贵一点。很多人也普遍认为红心的营养价值更高，其实这两种火龙果除了颜色以外，并没有多大的区别。”

原来，红心火龙果果肉的红色就跟果皮里面的红色是一样的，都是因为甜菜红色素。这种天然的色素存在于很多食物当中，本身没什么好处也没什么坏处，但绝对没必要当成养生的象征。所以火龙果正常吃就行，红的白的都一样。

钟凯博士最后一个提到的是藏红花。“不少人以为藏红花是西藏的一种红花，其实藏红花既不是西藏产的，也不是红花。藏红花其实是植物的花蕊，三根花蕊摘出来进行干燥就变成了藏红花，为什么藏红花贵？主要在于摘花蕊都是手工操作的。”关于藏红花的产地，有些人一直觉得是四川、西藏、青海那块，其实藏红花的原产地是地中海地区，西藏根本不适合藏红花生产，只不过古代进贡运输时是经过西藏进入中原的，世界上的藏红花主产地在伊朗，中国的主产地在上海崇明岛。但其实大家也很难买到上海出品的藏红花，因为上海人工种植的藏红花品质是比天然生产的还要好，所以基本上都用于出口了，我们从西藏旅游带回来的藏红花产地可能都是伊朗。

钟凯博士最后说：“讲了这些食物，主要是想告诉大家，很多食物我们吃的时候当宝贝吃，却可能根本不了解它，甚至花冤枉钱。”

(北青报)

# 职业打假人因敲诈勒索罪被判3年3个月并处罚金

国家扫黑除恶专项整治活动正在如火如荼的进行当中，有些不法分子还在顶风作案，真是让人又气又可笑！下面上海长宁区法院对王某东的判罚对超市“职业索赔人”敲响了警钟！

6月28日下午，经长宁区检察院提起公诉，区法院以敲诈勒索罪依法判处被告人王某东有期徒刑三年三个月并处罚

金之刑罚，全部采纳指控意见。

经审理查明，2015年至2018年期间，被告人王某东为谋取不法利益，以本市多家超市卖场、亲子教育机构等为目标，通过向消防部门、市场监督管理等举报、投诉的方式，利用被害单位为维护经营希望不被举报、投诉或撤回投诉等心理，胁迫被害单位向其支

付“顾问费”等，共计敲诈所得人民币5.6万余元。

2018年8月20日，被告人王某东至某公司索要钱款时被公安机关抓获。

长宁区法院认为，被告人王某东以非法占有为目的，采用威胁、要挟的方法，强行索取他人财物，其行为已构成敲诈勒索罪，且数额巨大，依法应予惩处。

被告人王某东部分犯罪行为未遂，到案后能如实供述自己的犯罪事实，在庭审中自愿认罪，且在家属帮助下向被害单位退出了全部赃款，并获得了被害单位的谅解，依法予以从轻处罚。

依照相关法律规定，遂作出上述判决。

(上海长宁法院)