

# 经常点外卖能吃出健康吗？餐盒上的数字很关键

中国大概有8.6亿城市人口，一日三餐，每天大约就是25亿顿饭。最近，有商业人士据此数据预言，中国的餐饮外卖市场会越来越大。

餐饮外卖在中国“走红”已是事实。近年来，人们出于节省时间和食物丰富性的考虑，选择点外卖餐饮的频率在明显增加。从社会经济学的角度来看，餐饮外卖无疑是依托于物联网、电商和网络支付的普及而产生的新兴消费市场的一个分支，是社会分工的一种体现。但由此带来的问题值得探讨：未来餐饮外卖是否会成为国人的主流生活方式之一？把一日三餐托付给餐饮外卖，能吃出健康吗？

## 塑料包装盒上的数字门道儿多

吃外卖能让人放心吗？这个“放心”指的是餐饮外卖是否卫生和卫生，也指是否符合和满足人体对营养的需求。

我们先来了解一个时常被忽略的问题——饭盒安全。

外卖餐饮的必备工具是饭盒。随着外卖餐饮的兴盛，外卖包装盒、包装袋的需求量越来越大，花样也不少。现在市面上盛放外卖餐饮的器皿大部分是塑料制成的。细心的人会发现，日常生活中见到的塑料盒上有数字标识，这些数字代表什么呢？它们代表的是塑料的不同材质，一般以数字01至07来表示。

01代表聚对苯二甲酸乙二醇酯(PET)，常用于制作矿泉水瓶、碳酸饮料瓶等，这种材料耐热70℃。

02代表高密度聚乙烯(HDPE)，常用来制作盛装清洁用品、沐浴产品等的塑料容器，能耐110摄氏度高温，标明食品

用的塑料袋可用来盛装食品。

03代表聚氯乙烯(PVC)，常用于制作建材，属于有毒塑料制品。“有毒”主要是指生产过程中没有被完全聚合的单分子氯乙烯，以及增塑剂中的有害物质。这两种物质在遇到高温时容易析出。

04代表低密度聚乙烯(LDPE)，常用来制作保鲜膜、塑料膜等，耐热性不强，在温度超过110℃时会发生热分解现象，留下一些人体无法分解的塑料制剂。因此，用这种保鲜膜包裹食物进行加热，食物中的油脂很容易将保鲜膜中的有害物质溶解出来。

05代表聚丙烯(PP)，常用于制作微波炉专用餐盒，能耐130℃，是唯一可以放进微波炉的塑料盒，在清洁后可重复使用。需要特别注意的是，一些微波炉专用餐盒，盒体以05号PP制造，但盒盖以06号PS制造，PS透明度好，但不耐高温，不能与盒体一并放进微波炉。

06代表聚苯乙烯(PS)，常用来制作碗装泡面盒、快餐盒，又耐热又抗寒。但它不能放进微波炉，以免因温度过高而释放出化学物，并且不能用于盛装强酸、强碱性物质。

07代表其他类塑料(PC)，其中含有有害健康的双酚A。

上面介绍了01至07材质的塑料，内容看起来有些专业，但了解清楚它们各自的用途后你就会明白，只有02、05、06，即高密度聚乙烯(HDPE)、聚丙烯(PP)、聚苯乙烯(PS)制作餐盒是相对安全的。

## 纸质包装盒安全吗

除了餐饮用的塑料包装盒外，大家还常常见到纸质包装

盒。外卖餐饮的纸质器皿，目前主要有两类。一是淋膜纸餐盒，即纸盒上有一层薄薄的聚乙烯塑料涂层，相当于一层塑料薄膜覆盖在纸面上。这种纸餐盒能耐受90℃左右的高温，适用于热饮和冷饮，能起到很好的隔热作用，成本高于塑料餐盒，成本价大都不超过1元。另一种是铝箔餐盒，质量优于淋膜纸餐盒，其原料无毒，方便加热，且加热后不产生有害物质；耐高温，最高可达660℃；方便密封，阻隔性强，密封后可保护食物原味，并延长食品保质期；可以高效回收再利用。铝箔餐盒现在航空、高铁和中小学校推广使用。但是，由于成本较高，外卖餐饮商家较少使用。

目前我国对食品包装用塑料制品、纸质食品包装均有国家标准，上海等地还出台了外卖送餐纸质包装盒的安全标准。

但鉴于市场上的各种快餐包装盒层出不穷，大家点餐时务必要关注塑料盒上的数字标识，做到心中有数。

## 外卖餐饮难以避免“三高”

即便是经常点外卖的人，聊起食物本身，他们也不会觉得长期吃外卖对健康有利。大家普遍认为外卖“不好”有两方面原因，一是可能不干净，二是可能没营养。第一个考验的是商家的良心与守法意识，第二个其实要看顾客点的是哪种做法的食物。

味美是餐饮外卖吸引人的首要条件。为了让食物好吃，难免重口味，常常是高盐、高油、高糖和放入多种调料。

今年，国务院发布了《关于

实施健康中国行动的意见》，其中针对中国人的健康行为细化了15项行动，包括实施合理膳食行动，鼓励全社会参与减盐、减油、减糖。之所以要鼓励减盐、减油、减糖，是因为大量研究结果证明，高盐、高油、高糖饮食不仅是肥胖的罪魁祸首，也是引发心脑血管病、糖尿病、癌症等的重要原因。同时，有大量研究已经证明，中国多数居民食盐、烹调油和脂肪摄入量过多，导致了相关疾病发病率居高不下。

如何吃得健康因人而异，但基础要素无外乎盐、油、糖这三类。根据《中国居民膳食指南》最新版的推荐，成人每天食盐不超过6克，每天摄入烹调油25-30克，每天摄入糖不超过50克，最好控制在25克以下。

但膳食指南需要人主动认可，不具有强制性。除了极少数为了健身、减肥等人群提供的简餐类餐饮外，绝大多数餐饮店为了口味好，还很难离开高盐、高油、高糖。因此在现有条件下，把自己的饮食完全或长期托付给外卖餐饮业，的确无法保证饮食的健康需求。

## 能否既要外卖又要健康

从另一个角度看，外卖实际上是超加工食品。超加工食品是巴西一位儿科医生在研究中提出的一个概念，意指过分加工的食品，或者是加工成熟配有各种调料和添加剂随时可食用的食品。

超加工食品只是一个初步概念。比如，添加糖和其他“风味”的酸奶，就属于超加工食品。对预包装食品来说，一般判断是否为超加工食品有个简

单方法：看配料表中是否含糖、果葡糖浆、精炼植物油等成分，以及那一连串你不认识的物质名称。

超加工食品由于添加了较多的辅料，一直被卫生专家和营养学家指责，认为它们促使人类越来越肥胖。但也有研究表明，超加工食品是改善营养状况和营养素摄入量的一种可行方法。食品加工也可以减少食物浪费，并使乳制品和小麦等食品可以食用和可口。此外，经过加工可以提高食品质量，去除潜在的天然毒素，提高营养物质的生物利用度。

另一个有深层次意义的事是，外卖食品可以把女性从家庭烹制食品的劳动中解放出来。来自经济合作与发展组织的统计数据表明，中国女性参与工作率(劳动参与率)超过70%，是世界第一，但在中国的家庭中，无偿的家务劳动主要由妻子(65%)和老人(23%)承担。中国男性家务参与率仅位于全球倒数第4位。因此，外卖餐饮的良性发展，意味着可以减少女性在家做饭的时间，这对她们是一种劳动解放。

同时，支持餐饮外卖的人认为，餐饮外卖完全可以兼顾节省时间和卫生营养，比如，按照食客的需求提供少盐少油少糖的食物。事实上，这几年有越来越多的餐馆响应政府号召，以“阳光厨房”的形式公开烹制食物的过程，并且为一些菜品打出少盐少油少糖的标签。还有个别餐馆为了让点外卖的顾客吃得放心，推出了手机视频观看后厨餐饮制作过程的服务。

我们可以设想，如果有一天，整个餐饮业都能做到“阳光厨房”、讲究膳食营养，相关的健康疑虑便很有可能被打消。届时，不仅能吃得放心，外卖也有足够潜力成为国人的主流生活方式之一。(北京日报)

# 对外卖交易仍需强化监管

我国已建立了相对完善的外卖监管体系，确立了以平台责任为抓手的监管原则，但在标准体系、监管、认证、追溯、信用体系及检验监测体系等层面仍相对滞后。保障几亿人“舌尖上的安全”，需要进一步完善有关法律法规，强化网络餐饮经营者主体责任，提高违法成本。

食品安全问题是一个世界性难题，是复杂的社会工程。网络餐饮问题也属此类，甚至是食品安全监管中的难点，需要动员多元主体力量，实现共治。

我国已建立了相对完善的外卖监管体系，确立了以平台责任为抓手的监管原则，但在

标准体系、监管、认证、追溯、信用体系及检验监测体系等层面仍相对滞后。面对日新月异的网络经营业态，监管技术方面没有跟上形势。因为，外卖交易在网络上完成，来源广泛、真伪难辨的海量信息群，使得监管者处于一个较为被动的状态，执法技术难度大。比如，网络经营主体面对无证查处，往往通过异地经营或者“小证大做”等措施来规避检查；有经营主体遇到执法人员检查，会采用关门歇业、之后再开门营业的对策；有些经营主体以频繁更替经营主体方式逃避监管。

更重要的是，随着网络餐饮

第三方平台的建立，从事餐饮的经营主体数量在近几年内急剧上升。一些小型网络餐饮的经营主体对食品安全卫生问题不够重视，不规范经营的行为时有发生。面对急剧增长的餐饮数量，原有的监管方式、监管要求和监管目标已经远远超出一线执法人员的工作负荷，难以适应新条件下餐饮监管的要求。

时至今日，外卖已经成为很多人日常生活的一部分。国家信息中心发布的《中国共享经济发展年度报告(2019)》显示，2018年我国在线外卖收入高达4712亿元，占全国餐饮业收入比重上升到10.6%，在线外卖用户规模约3.6亿人。保障

这几亿人“舌尖上的安全”，需要进一步完善有关法律法规，强化网络餐饮经营者主体责任，提高违法成本。

目前，现有法律条款都是单方面在食品安全和互联网管理两方面的规定，而且很多只是原则性的规定，针对网络餐饮安全的法律尚未出台。实践中，一旦出现质量问题，同时引用两方面法律条文有时会有适用不当甚至是条文之间矛盾冲突的现象，损害消费者生命健康权等合法权益。

我国现有食品安全方面法律法规涉及内容较多，且在不断完善阶段。考虑到立法成本，可探索将现有食品安全相

应法律法规与电子商务相结合，形成网络餐饮专门性法律。特别是要将对于网络餐饮第三方平台行为的法律规定纳入到完善网络餐饮市场法律法规内容中，将其对入餐饮服务提供者行为的监督和管理以法律形式确定下来。

同时，各地市场监管部门要切实履行监管职责，按照“四个最严”的要求，线上线下联动，严厉打击专项检查中发现的网络订餐违法行为，保持严惩重处高压态势，严肃查处违规平台和人员，畅通违法信息举报渠道，增强信用惩戒权威性，切实保障消费者合法权益。

(中国网)