

消费者应理性看待食品添加剂

色泽诱人的蛋糕甜点、口味丰富的各色饮品……这些诱人的美食都少不了食品添加剂的“功劳”。当前,我国食品安全形势持续稳中向好,但公众中仍存在谈食品添加剂色变的情况。

“公众谈食品添加剂色变,更多的原因是混淆了非法添加物和食品添加剂的概念。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红介绍,食品添加剂,是指为改善食品品质和色、香、味以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中人工合成或者天然物质,包括营养强化剂、酸度调节剂、抗结剂、消泡剂、抗氧化剂、漂白剂、膨松剂等,都是比较常见的食品添加剂。

“事实上,没有食品添加剂,就没有现代食品工业。”范志红表示,我国对食品添加剂的使用有严格的审批管理制度,只有工艺技术上确有必要,经过风险评估安全可靠的食品添加剂才会批准使用。此外,对每种食品添加剂的使用范围、使用剂量等都有严格规定。对食品添加剂的管理、标识,食品添加的生产许可,也有严格的相关要求。所以,只要符合标准规定的食品添加剂都是安全的。

“除了避免有害健康之外,食品添加剂的使用还要避免降低食物营养价值和避免掩盖食物质量缺陷。如不能用食品添加剂来掩盖食品腐败变质等。”范志红说。

范志红提示,消费者应理性、科学看待食品添加剂,平日可以多学习和掌握相关知识,从而更好地享受美食和生活。

(人民网)

反季水果应保持多样性

随着生活水平的提高,对于水果的选择范围真的是越来越广。甭管什么季节,现如今只要肯花钱,任何水果都能随时买回家尝鲜。特别是很多老年人给隔辈的孙子孙女们买水果的时候,就愿意花大价钱买反季水果,很多人对此表示不赞同,理由是——反季水果不健康。

我们建议消费者们在选购水果的时候,应侧重于购买当季、当地产的水果,同时还需要保持水果种类的多样性。认为反季水果的种植过程中总会有不利于健康的因素,这种观念也并不准确。

果蔬中是否存在不利于健康的因素,与自然栽种还是大棚栽种之间没有必然联系。随着现代化农业技术的推广应用,大棚栽种水果技术越来越成熟,所有的保鲜剂、食品添加剂、植物生长调节剂,只要是国家相关标准允许使用的,且在规定的用量下,对人体健康都是没有危害的。

(郭晓晖)

用一顿营养顺口的午餐给自己“加油充电”,对朝九晚五的上班族来说,是个既实惠又充满幸福感的选择。然而,天热以后,微生物活动加剧,食品很容易变味变质,夏天带饭如何保证安全?来看看食品与营养科学专家怎么说。

夏天带饭这样做方便卫生又营养

留意烹调方法减少变味的机会

与订外卖相比,自己带便当到单位当午饭,既可以随心选用新鲜优质的食材,还能更好地把控营养搭配和油盐含量。然而,高温天气里饭菜放置过久,香喷喷的米饭可能因为微生物的活跃而变馊,绿叶蔬菜可能因亚硝酸盐逐渐增多而变质。

中国农业大学食品与营养工程学院副教授范志红建议,可以选用适当的烹调方法,尽量减少细菌作怪的机会:

一是多做一些酸味的菜,因为酸多一些,细菌繁殖的速度就会慢一些。

二是选材时要选适合多次加热的菜,比如土豆、胡萝卜、豆角、茄子、番茄、冬瓜、南瓜、萝卜、蘑菇、海带等。如果用青椒,反复加热之后就很难吃;如果用菠菜,过软了就会口感不佳。如果想补充绿叶蔬菜,不妨等到晚上回家再吃。

三是少携带已经做好的凉拌菜。凉拌菜没有经过加热杀菌,在室温下久放会增加亚硝酸盐或繁殖细菌,带来安全隐患。如果一定要带凉拌菜,可以考虑多加醋和大蒜泥,起到抑制细菌的作用,安全性就能提高。

四是另取饭盒专门存放携带生吃的食品,比如生番茄、生黄瓜、生菜等,最好不要切碎,因为切块越小越容易坏。简便的方法是直接携带新鲜蔬菜和调味汁、沙拉酱,吃的时候撕碎切碎,拌上调味料,这样比较安全。

按照上述的方法,只要带着3个盒子去单位,有米饭,有热菜,还有生蔬菜或水果,基本上就能满足人体的营养需要。

向罐头学习制约微生物

对付高温、路远、久置等不利因素,归根到底,还是要和微生物作斗争。

微生物无所不在、无孔不入,只要食物中的营养物质存在、温度适宜,它们就会疯狂繁殖,给食品安全带来隐患。而想要确保安全,就要想出制约微生物的办法来。

微生物怕高渗条件,所以多加盐、多加糖,泡在蜂蜜里就能抑制腐败;微生物

怕干、怕大量酒精、怕过酸的环境,所以除掉水分、用酒用醋浸泡,也是杀死微生物的有效方法。

然而,这些“招式”用到便当保鲜上,显然并不现实,太咸太甜太多酒精都不健康,太干缺水分的食物也不好吃。这时候,可以借鉴罐头杀菌隔菌、长期保存的原理——把里面的细菌都杀死,同时包装密封,让外面的细菌进不去,里面的食物就暂时安全了。

范志红解释说,这个原理同样可以用在带饭这件事情上,只是需要两三个耐热又能密封的饭盒,大小要合适,让食物盛装到2/3或3/4的满度最好。

具体的操作步骤是:

第一步,先把洗净的饭盒里外用沸水烫一遍,尽量杀死细菌。

第二步,把刚出锅的大米饭装进去,然后马上把饭盒封严,温度降到不烫手的程度,立刻放到冰箱里。

第三步,取出饭盒,这时会发现塑料饭盒的盖子凹下去,很难打开,因为盒内的空气受冷收缩,造成负压,外面的细菌想进去很难。

第四步,用勺柄在盒盖与盒身接缝处轻轻撬一下,让空气进去,解除负压,就可以打开了。也可以把盒子的扣锁打开,把餐盒微波加热一两分钟,里面的空气受热,就自然打开了。

热菜也可以用同样的方法处理。专门用一个盒子或瓶子,用沸水烫过,把刚出锅的热菜装进去,然后盖严,稍微凉一点立刻放进冰箱。如果要装两个菜也不难,把它们同时加热,然后一起放在盒子里。

米饭充当冰袋模拟全程冷链

冰箱是夏季保存食物的好帮手,人类发明冰箱,就是为了降低食物的储藏温度,从而降低微生物的繁殖速度,延长食物的保质期。然而,上班路上并不具备冷藏条件,大多数人的办公室也不会

配置冰箱,用全程冷链的条件保证带饭安全,似乎不是一件容易的事。

范志红提议说,其实,模拟全程冷链的条件并不难,可以把饭菜放到保温袋里,再加几个冻硬了的冰袋,完全可以在几个小时内保持冷凉的温度。即便上班路上很热,单位没有冰箱,也可以在几个小时内有效降低细菌的增殖速度。

另一个方法是用冻硬的米饭充当冰袋。听起来似乎有点儿不可思议,其实这种方法简便安全又有科学道理。具体操作是头天晚上做出来米饭直接放到冷冻室,第二天冻硬了就可以充当冰块了,拿到单位后放一上午正好化开加热。因为冷冻的饭盒是密封的,所以一般也无需担心解冻过程中微生物会趁机作乱。

有冰袋、保温袋和冰箱的帮助,带饭时的食物品种和烹调方法就可以少很多严格的限制。当然,需要特别提醒的是,即便有各种低温和杀菌措施,为了防住那些耐低温的致病菌,吃饭之前最好用微波炉或蒸箱加热杀菌一次。虽说加热一次难免有一定的营养素损失,但毕竟食品安全是第一位的,所以该加热的时候还是不要图省事。

此外,有些保温饭盒可以长时间保温在60摄氏度以上,但是这样一来维生素损失会很大,而且很多食材的风味口感会因几个小时的加热而改变,所以不提倡用这样的饭盒长期带饭。

范志红提醒消费者,用上述方法携带饭菜时,还要留意两个细节:

一是如果发现饭盒的盖子鼓起来,很可能是细菌活动的结果,需要小心观察处理。

二是有两个方法可以轻松解决饭盒盖子打不开的问题。一个是购买有通气阀的餐盒,按一下就可以打开通气阀,内外压力一致,盒子就轻松打开了。另一个方法更简单,就是把食物盛装到盒里之后,先覆盖一层保鲜膜,然后再盖上盖子扣好。打开盒盖后,保鲜膜是下凹的,轻轻撕掉即可。

(李建)