

正确保存的冷冻馒头难长黄曲霉

虽然大家谈黄曲霉素色变,但是这种毒素的产生其实并没有大家想象的那么容易。一方面,黄曲霉菌是一个大家族,有许多种类,只有部分特定菌株的黄曲霉才能产生黄曲霉素。另一方面,正确保存的冷冻馒头其实很难长黄曲霉,因为黄曲霉很“挑食”,它并不喜欢冰箱里的冷冻环境,也不喜欢“吃”馒头。

冷冻馒头发霉都难 更别提长黄曲霉

首先是环境,黄曲霉产生毒素需要特定的条件,其中有2个重要因素——温度与湿度。黄曲霉能在10~45℃的环境中生长,最适宜的温度是30℃左右,最适宜的湿度约为85%。

那就算没有黄曲霉,其他的霉菌会让冷冻馒头发霉吗?可以放心,对大多数霉菌来说,适宜生长的温度为10~40℃,而正常情况下冰箱冷冻室的温度为-18℃,因此只要一个馒头放进冰箱冷冻室时没发霉,正确冻存短短2天发霉的可能性微乎其微。

其次,黄曲霉对“食物”也很挑剔。黄曲霉需要营养物质才能生长并产毒,它喜欢的营养物质主要存在于大米、玉米、花生等粮油及其制品中,其他的黄曲霉都不爱。所以,有的时候营养条件不合适,即使黄曲霉勉强生长,也不一定会合成毒素。

此外,从全球的食品安全风险评估结果来看,黄曲霉素主要污染谷物、坚果和籽类以及牛乳等食物,其中发霉玉米、花生被污染的现象最严重、最常见,主要是因为收获前在田间的谷物等作物,被黄曲霉等产毒菌感染并产生毒素。因此,发霉的谷类、坚果类食品才容易被黄曲霉污染。至于牛奶中有黄曲霉素的情况,实际上是因为牛吃了被污染的饲料,然后黄曲霉素进入了乳汁。

注意防范霉素风险 正确保存面食

黄曲霉素来自黄曲霉,它是一种霉菌,广泛分布于自然界的腐生真菌,可以寄生于粮食、食品及饲料中进行生长繁殖。黄曲霉本身是没有毒的,它们产生的黄曲霉素才是有毒的。

黄曲霉素对人体和动物的危害,主要体现在黄曲霉素的免疫抑制性,以及致突变、致癌、致畸性的危害性。世界卫生组织(WHO)的癌症研究机构将黄曲霉素B₁评为I类致癌物,主要是会增加肝癌风险。那么该如何正确防范黄曲霉带来的风险呢?一是黄曲霉素最主要的来源是发霉的粮食谷物和坚果,比如发霉的大米、玉米、花生等。平时买的大米、玉米等,在储存时要注意防霉,尽量不要买土榨花生油。二是黄曲霉素是很苦的,食用发霉花生、坚果等食物时如果感觉很苦,马上吐出来,并漱口。

关于冷冻馒头保存,建议一是尽量避免反复解冻冷冻。反复解冻、冷冻,馒头的口感会变差,也有滋生微生物的风险。二是不要在室温下放太久。吃不完的馒头尽快吃完,或者一直冷冻保存,不要放在室外,室外温度高,会被微生物污染。

(阮光锋)



食品标签里的那些“0” 未必就代表“更健康”

最近几年,很多食品商家都热衷于宣传“0”概念,比如“0糖”“0脂”“0添加”等。不少消费者对这些标“0”的食品也是趋之若鹜,纷纷买单。不过,这些“0”真的代表食品更健康吗?标“0”的食品是不是品质更好呢?

“0糖”

“0添加糖”添加糖是指人工加到食品中的糖类,即除了原料本身含糖,再额外添加进去糖。“0添加糖”只说明产品在生产时没有额外加糖。“0添加糖”的食品依然可能含有其他糖。比如,“0添加糖”的果干本身就有很多糖,“0添加糖”的果酱也含有天然糖。“0添加糖”也不等于“0能量”。比如,“0添加糖”的饼干、面包,在制作时要用到面粉、黄油、鸡蛋等,能量依然很高。

“0蔗糖”“0蔗糖”只是没有添加蔗糖,并不代表该食品不含葡萄糖、麦芽糖、果糖等其他糖类。“0糖”和“0蔗糖”表示的含糖成分、含糖量截然不同,有着本质的区别。

“0糖”按照我国食品安全国家标准,“0糖”或者“无糖”的定义是每100克或者100毫升食物中的糖含量不超过0.5克。这里的糖,是指各种单糖和二糖,包括天然存在的糖和人为添加的糖。但是,很多商家把“0糖”概念偷换成“0添加糖”“0蔗糖”等,大家在购买食品时一定要留意。

食品中的糖有很多“马甲”,比如白砂糖、蔗糖、冰糖、葡萄糖、果糖、幼砂糖、黑糖、红糖、方糖、结晶果糖、蜂蜜、花蜜、浓缩果汁、果葡糖浆、枫叶糖浆、玉米糖浆、转化糖浆等。只要配料表中有它们,就说明是含糖的。大家在购买的时候,要注意查看食品标签中是否有这些“马甲”。

“0脂肪”

“0脂肪”食品能量更低吗?其实不一定。比如,很多酸乳饮料藏菌饮

料,虽然是“0脂肪”,但糖含量分别占到14%和14.6%,能量依然很高。

非油炸食品的脂肪含量一定更低吗?非油炸食品也不一定脂肪含量少。非油炸只是食品生产时不采用油炸工艺,而是热风干燥,但在干燥过程中依然会往食品上喷洒油,所以脂肪含量不一定低。很多非油炸食品正是因为脂肪多,才能做到口感酥脆。

“0胆固醇”

跟“0脂肪”相近,“0胆固醇”也是常见的一种标识。一些产品如植物油、花生米、椰子水等都宣称“0胆固醇”,但这其实完全是废话。因为胆固醇只存在于动物身上,所有植物都没有胆固醇。

“0反式脂肪酸”

很多“0反式脂肪酸”的食品,比如某款手抓饼,虽然标有“0反式脂肪酸”,但总脂肪含量有15.3%,脂肪并不少。某款华夫饼标有“0反式脂肪酸”,但总脂肪含量有30.4%。所以,虽然这些食品标的是“0反式脂肪酸”,但脂肪含量并不少,不一定很健康。

食品安全国家标准《预包装食品营养标签通则》(GB 28050—2011)规定,脂肪含量小于或等于0.5克/100毫升或100克可标注“0脂肪”,反式脂肪酸含量小于或等于0.3克/100毫升或100克可标注“0反式脂肪酸”。如果配料中使用了氢化或部分氢化油脂,就需要在营养成分表中标注反式脂肪酸的含量。

实际上,目前网络上大量有关反式脂肪酸的信息,都存在一些概念的混淆和明显的误导,导致我国消费者高估了

反式脂肪酸的健康风险。随着工艺的进步,现在很多正规产品的反式脂肪酸含量都很低。而且,中国人摄入的反式脂肪酸远远低于世界卫生组织的建议限值。因此,大家不用对反式脂肪酸过度担心,更不要只关注“0反式脂肪酸”,而忽略了总脂肪含量。

“0添加”

市场上还有各种“0添加”产品,如包装上标有“0香精”“0色素”“0代糖”“0增稠剂”“0防腐剂”等。

实际上,茶饮料、酸梅汤等本身自带香味,无需添加香精,没有必要刻意强调“0香精”。香菇、柠檬汁饮料等无需添加色素,强调“0色素”也没必要。蜂蜜、方便面饼、咸菜等本身无需防腐剂,没必要强调“0防腐剂”。维生素C本身有防腐作用,也无需强调“0防腐剂”。

“0添加”之所以很时髦,有一个原因是人们对食品添加剂的恐慌。但实际上,只要是批准使用的食品添加剂,合理使用都是安全的。“0添加”食品并非食品安全的“优等生”,也不一定更健康。而且,现代食品工业中完全做到不使用食品添加剂的食品几乎没有。“0防腐剂”的酱油,在生产过程中依然要用到酶制剂、加工助剂,来保障食品生产的正常进行和抑制微生物的生长。

规范、合理使用食品添加剂,不仅对人体无害,还能提高食品安全水平。某些不添加防腐剂的食品在制作运输或开封后可能会出现污染变质的情况,也会危害健康。希望大家在选择食品时,看到各种“0”能多一些理性,不要盲目购买。

(健康北京)