



正规渠道购买冷鲜肉 不必担心垫纸安全问题

在超市的生鲜柜台选购时,大家可能会留意到盒装冷鲜肉下面都铺着一张特殊的垫纸。不同于普通的厨房纸巾,这个吸水纸究竟有什么特别?长时间放在冰鲜食品里,到底安全吗?

为什么要放生鲜吸水纸?

新鲜肉类含有一定量的水分,这些水分在低温条件下可能不会立即冻结,而是在包装内部形成凝结水或者随着细胞结构的变化渗出。此外,在运送、铺货等过程中,肉类可能会经历温度的波动,这会导致肉类表面的水分蒸发后在包装内部冷凝,形成水滴。包装内部的冷凝水主要是由于肉类和包装材料之间的温差造成的。这种现象在密闭或半密闭的包装中尤为常见,因为冷空气不易逸出,容易在包装内部形成冷凝。

为了减少冷鲜肉在运输和保存过程中渗出残液和包装冷凝水的问题,除了使用具有良好保温性能的包装材料,以减少温度波动;确保包装的密封性,防止外部湿气进入外;使用专门的冷鲜肉吸水纸,也能够快速吸收肉类渗出的残液和包装内部的冷凝水,帮助保持包装内部干燥,延长肉类的保鲜期。

盒装冷鲜肉底下垫的吸水纸通常是由食品接触级材料制成的,包括五层:水刺无纺布、吸水纸、高分子吸水树脂、吸水纸、聚乙烯薄膜。这五层材料通过压合成形,紧密封边最终制得生鲜吸水纸。使用时直接放入生鲜盒内快速吸收液体,让消费者在打开生鲜包装的那一刻,呈现出干净无污水且新鲜的肉类。

生鲜吸水纸安全吗?

大家不免有这样的担心:这层垫在冰鲜肉下的纸到底干不干净?是否有什么物质残留危害健康?其实,生鲜吸水纸所用到的材料都是安全环保、无毒无味、可以直接接触食物的食品级材料。由于是食品级材料,这些吸水纸在正常使用条件下,不会对肉类造成污染,也不会对人体健康造成危害。

食品接触用纸和纸板材料及制品的质量标准由国家卫生健康委员会制定,按照自2023年6月30日起正式实施的国标GB 4806.8-2022,规定了食品接触用纸的原料要求、感官要求、迁移物指标、残留物指标以及其他技术要求,以确保食品接触用纸的安全性。

其中,原料要求食品接触用纸和纸板材料及制品不应对人体健康产生危害。纤维原料应以植物纤维为主,含有的合成纤维原料应符合GB 4806.6的要求。感官要求色泽正常,无异臭、霉斑或其他污物;浸泡液要求迁移试验所得浸泡液不应有着色、异臭等感官性的劣变。

此外,还有团体标准T/GDPPA 0004-2024,涉及食品接触用纸及制品的产品质量分级的技术要求、测试方法和质量评价等内容。

满足这些标准,可以有效控制食品接触材料中可能迁移到食品的有害物质,保护消费者健康。因此,只要在正规渠道购买冷鲜肉,就算我们吃的冷鲜肉长时间、大面积地与这层吸水纸接触,也不用担心会有安全问题。不过冰鲜食品从冰箱拿出来后,还是要尽快加工处理,避免在常温环境下造成细菌滋生。

(许燕)

注意饮食细节 守护冬日“舌尖安全”

近期,气温进一步降低,天气逐渐变得愈发寒冷,此时,我们在饮食方面需要注意哪些问题呢?天冷了,大家更想吃口热乎的,为何说“趁热吃”不健康呢?腌制菜为什么不能长期吃?

“趁热吃”为何不科学

天冷了,大家更想吃口热乎的,可为何说“趁热吃”不健康呢?

喜欢喝热茶、热汤的人需要注意,吃太烫的食物会增加食管癌的发生风险。食管癌发生的风险因素包括吸烟、饮酒、嚼槟榔、体质指数(BMI)过高,以及喝温度过高的汤、茶水、饮料等。食管癌与饮用超过65摄氏度热饮的关系,之前已在多项研究中得到证实。

2020年的一项纳入942例病例及942例对照的研究显示,经常喝65摄氏度以上的热茶会使食管鳞状细胞癌的发生风险增加67%。

《中国居民膳食指南(2022)》中有明确建议:喝水的温度不宜过高,人体口腔和食管表面黏膜的温度一般为36.5~37.2摄氏度,建议饮用水的适宜温度是10~40摄氏度。

一般情况下,火锅底汤的温度可达120摄氏度,刚沏的茶温度在80~90摄氏度,刚出锅饺子、面条的温度是70~80摄氏度。刚从热汤汁中捞出来的食物,最好先放3~5分钟再食用。喝水之前可以用手感觉一下水杯的温度,感觉微微发热而不烫手时,水温与体温接近,比较适合饮用。

酱菜和腌菜最好少吃

天气转凉,各种酱菜、腌菜纷纷登场。长期吃这些腌制菜,会对健康产生哪些影响?

腌菜含盐量高,吃盐过多不利于健康,因此,腌菜要尽量少吃。

蔬菜经过腌制,所含的维生素C大都被破坏,因此腌菜不能代替新鲜蔬菜。切不可让腌菜成为餐桌的主角,炒菜、喝粥时放一点即可。

研究表明,腌菜含盐量高,经常食用腌菜会升高血压,加重心脏和肾脏的负担;刺激胃黏膜,导致萎缩性胃炎,进而增加胃癌的发生风险;增加消化系统溃疡、结石,以及结直肠癌、乳腺癌、原发性肝癌等的发病风险。

家庭自制发酵食品风险高

酸汤子作为一种传统小吃,为什么最好不要做也不要吃?

酸汤子是将玉米等谷物加水浸泡,使其充分发酵后捞干磨成湿粉,再制作成的各种特色食物。食用酸汤子导致中毒的事件时有发生。20世纪70年代,我国科学家从引起中毒的酵米面中分离出了病原菌,定名为酵米面黄杆菌。之后的研究发现,该菌属于椰毒假单胞菌属,于是将其改名为椰毒假单胞菌酵米面亚种。

椰毒假单胞菌在土壤中广泛存在,如果食品加工场所卫生条件差,就可能使食品被椰毒假单胞菌污染。温暖潮湿的环境有利于这种细菌生长和产生毒素,所以中毒多发于夏秋季节。

椰毒假单胞菌本身不致病,但是它会产生一种毒素——米酵菌酸。分析近十几年来我国发生的食物中毒事件发现,椰毒假单胞菌引起的中毒次数与其他食源性致病细菌相比不算多,但在造成的死亡人数方面却居首位,中毒死亡率相当高。

米酵菌酸非常耐热,单纯加热只能杀死细菌本身,却无法消除真正致命的米酵菌酸毒素。

除了酸汤子,还有哪些家庭自制食品可能存在安全风险?

容易被椰毒假单胞菌及其毒素污染的食品还有发酵米面制品、变质的银耳和木耳等。为预防中毒,加工和食用这些食品时应注意卫生并正确操作。

家庭自制酵米面时需要经过十几天以上的浸泡,很容易造成污染,因此不建议自制该类食品。一定要自制的话,应保持环境清洁卫生、通风干燥,选用无霉变的谷物原料,清洗干净后再浸泡,中间勤换水。磨好的湿粉要及时晾晒或烘干,避免在温暖潮湿的地方长时间储存。

干银耳或木耳一次不要泡发太多,泡发前先洗净,泡发过程中勤换水,最好不过夜。如需过夜,应放在冰箱的冷藏室内。食用前要先检查是否有发黏、异味、不成形的现象,如果有,一定要丢掉,切不可食用。

“囤饮食”关乎三餐安全

饮食安全需要关注的不只有食物,“囤饮食”范畴里还有哪些需要特别留意的地方?

“囤饮食”范畴里包含的内容很多,要确保饮食安全,以下几点需要特别留意:

第一,保持清洁。触碰食物前要洗手,准备食物期间也要洗手。处理完生肉、鸡蛋后要及时洗手,然后再去处理其他食物,以免交叉污染。

第二,生熟分开。生的肉、禽、海产品及其汁水可能含有致病微生物,处理时要专用专用的刀和案板。生熟食物使用的器皿也应有区别。

分,避免相互接触。

第三,食物要完全做熟。适当烹调可杀死食物中几乎所有的微生物。烹调食物到达70摄氏度有助于确保安全。

第四,剩饭剩菜不宜存放过久,食用前要热透。冰箱不是保险箱,在冰箱中存放食物,其中的微生物也会缓慢繁殖。在冰箱中存放的剩饭剩菜不宜超过3天,同时尽量减少重复加热的次数。建议给剩菜剩饭贴上小标签,标记存放的时间。此外,每次做饭时应尽量按照就餐人数和饭量准备食物,减少剩饭剩菜的产生。

(马冠生)