

警惕新奇零食背后藏着安全风险

新学期开启，一款名为“可食用课本”的网红糯米纸零食在中小学生中流行，其凭借“吃掉作业”的解压噱头走红社交平台。近期，市场监管总局监测发现该类食品存在突出食品安全隐患：部分产品涉嫌超范围、超限量使用食品添加剂，生产工艺、生产环境不达标，个别产品非法使用非食品原料，主要吸引青少年、儿童购买，食用后极易危害身体健康。

以“解压”为噱头，网购平台有售

经调查发现，这类外观酷似课本、试卷的新奇零食背后藏着食品添加剂超标、生产工艺不达标等食品安全风险。据观察，产品主要分为两款：一款外包装印有课本图案，外壳不可食用，内部为可食用的透明糯米纸；另一款则直接在可食用糯米纸上印制课本目录与课文插图。部分套装还搭配跳跳糖一同售卖。

这些商品售价区间在9~40元。查阅商品详情页配料表发现，该产品属于淀粉制品，主要原料为食用威化糯米纸与食用色素。其中一家店铺的客服表示，商品近期销量不错，有很多顾客回购。但当媒体询问合格证时，客服则闭口不谈，只表示已记录问题，有进展会及时通知。

监管部门：谨慎选购该类零食

从产品属性来看，这类“可食课本”以糯米纸为主要原料，辅以糖、糖浆、色素、甜味剂加工而成，品类分属淀粉制品、糖果制品、其他食品等。广东省广州市增城区市场监管局、新疆维吾尔自治区克拉玛依市市场监管局、甘肃省定西市临洮县市场监管局相继发布食品安全提示，提醒家长和学生理性看待网红零食。

监管部门提醒，请学生和家长重点留意市面上标称为“可食作业本”“可食试卷”“可食文具”的特殊形态食品，这类以糯米纸为主要原料的“可食作业类食品”往住色素、甜味剂添加种类多，部分产品甚至采用不符合食品级要求的印刷工艺印制作业图案，食用后易引发肠胃不适、代谢负担加重等问题，请勿出于猎奇心态购买。

开学后校园周边的小食品店、小商超、流动摊贩是这类风险食品的主要流通场景，前往选购时优先挑选预包装食品，不要购买无厂名厂址、无生产日期、无食品生产许可编号的“三无”散装产品，谨慎选购与文具、玩具组合售卖的跨界类食品。

家长要引导青少年建立正确的消费观念，不要盲目追捧社交平台、校园圈子里流行的“网红新奇食品”，优先选择配料表清晰、添加剂种类少的常规食品；日常食用这类形态特殊的食品时，不要直接模仿“啃作业本”等不健康的玩法，避免误食非可食用的包装部件。

除此之外，广州市南沙区南沙街市场监管所已部署开学季食品安全专项检查，将“可食作业类食品”违规销售列为本次整治重点，重点排查校园周边便利店、零食店、文具店等场所，督促商户开展自查自纠，严禁售卖问题食品。对于拒不整改、违规销售风险食品的商户，监管部门将依法严肃查处，典型案例还会对外公开曝光。

听听医生们怎么说？

广东省中医院大德路总院脾胃病科副主任吴文斌介绍，这类零食往往非常廉价，小作坊可能会使用非食用级别的油墨，甚至工业油墨，存在重金属超标的问题，是小孩肝肾功能损伤的潜在因素。食品安全隐患外，“吃掉作业”为孩子带来的心理暗示也值得警惕。儿童青少年心理专家王蓝表示，课本和作业本是承载知识的重要载体，不应在娱乐化的“玩梗”过程中将其视为需要被“消灭”的负担，家长应引导孩子树立正确的学习观念。（人民网科普）



关于苹果的消费提示发布

金秋时节，大批新鲜苹果陆续上市。

哪种苹果更甜？脆苹果、面苹果怎么区分？苹果“打蜡”是怎么回事？存了一年的冷库苹果还能吃吗？怎样吃苹果才健康？

我国常见苹果品种有哪些？

嘎啦苹果：早熟品种，8月至9月份集中上市。果肉脆爽口感酸甜，个头普遍偏小。

花牛苹果：甘肃天水的花牛苹果在9月下旬成熟，果肉绵软、香气浓郁，尤其适合老人和小孩。

红富士苹果：我国苹果品种繁多，其中红富士占主流。家喻户晓的烟台苹果、新疆阿克苏冰糖心苹果……都属于“红富士”这一品种，且多以脆甜多汁、果肉紧实著称。除了上述主流品种：新品种瑞雪

苹果将于10月中旬成熟，果面呈淡金黄色，口感清甜脆爽；而秦脆苹果则在9月中下旬早于富士上市，以大果形和酸甜可口的口感闻名；进口品种如乐淇（火箭果）和爱妃也各具特色，丰富了市场选择。

哪种苹果更甜？脆苹果、面苹果怎么选？

不同品种糖度区分
不同品种甜度不一。阿克苏冰糖心、金帅等品种属于高糖梯队。红富士青苹果类、部分国光属于酸度偏高梯队。

甜苹果的挑选技巧
一看外观。条纹优先，有条纹的说明自然光照充分，比通体全红均匀的更甜；苹果柄、果脐周围凹得越深，甜度往往越高；果皮微带颗粒，表皮

有淡黄“蜡点”、手感略糙，说明日照充分，往往更甜。二掂手感。同样大小，拿起来更沉的更甜：水分足、密度高，糖分往往也更高。别挑轻飘飘的“空心果”，多半风味淡。三按硬度。过硬可能未熟偏酸；过软则不够新鲜。四闻香气。凑近能闻到浓郁果香的，甜度普遍高。五是产季加分项。秋季正当季的苹果（9~10月成熟），糖酸比更均衡，比反季储存的更

甜脆。
脆苹果、面苹果怎么选
面苹果主要看品种，面不面的核心在于果肉是“疏松型”还是“致密型”，同一品种成熟度和存放时间也会改变口感。
天生是面苹果的种类：黄元帅、红星、花牛等。
放久了口感会偏“粉”的种类：国光、红玉、秦冠等。

“打蜡”的苹果能吃吗？

存了一年的苹果能吃吗？营养有损失吗？
苹果大多秋天上市，春夏季市面上买到的大多为冷库恒温保鲜储存苹果。苹果本身耐储存，加上冷库保鲜技术的应用，通过低温、

气调等方式延长保鲜期，可以做到全年供应，且营养价值与鲜果相差无几。
苹果“打蜡”怎么回事？
分两种情况，一是天然果蜡：苹果在正常生长过程中，表皮会自然分

泌一层果蜡，可以锁住水分，抵御外界一些微生物的侵入，延长保存时间。二是人工食用蜡：国家允许的食品级蜡（如巴西棕榈蜡、虫胶蜡等），保鲜锁水。适量食用安全，国标允许用于水果保鲜。

苹果这样吃更健康

吃苹果到底要不要削皮？
连皮吃能摄入果皮中一些多酚、膳食纤维和类黄酮等营养素，营养价值更高，但如果担心农药残留，可以用清水浸泡后再用流动水彻底清洗。
而削皮吃则能有效地去除果皮表面可能残留的农药和病菌，口感更佳，两种方式各有优点，大家根据自己的偏好和实际情况选择即可。
糖尿病患者、减肥人群以及空腹状态下，能吃苹果吗？
一天一苹果，医生远离我。一般人群每天吃1个中等大小的苹果（约200克）即可。

糖尿病患者：苹果GI（血糖生成指数）较低，血糖控制较好的情况下可以适量食用。建议每天吃半个苹果（100~150克），最好在两餐之间作为加餐，或者选择低糖品种食用。带皮吃更有利于稳定血糖，果皮中的膳食纤维有助于延缓糖分吸收。
减肥人群：苹果热量不高，适合作为加餐。建议餐前半小时吃，有助于增加饱腹感、控制正餐食量。
肠胃敏感人群：空腹大量食用易产生腹胀不适，可以饭后少量食用。
“早上金苹果，中午银苹果，晚上毒苹果”，真的吗？

这个流传甚广的说法并没有科学依据。从营养价值上看，不管是早上吃、中午吃还是晚上吃，苹果的营养价值并没有改变，只要没有肠胃不适的问题，早中晚吃苹果都是可以的。
苹果坏了一部分，切掉坏的还能吃吗？
如果是磕碰或冻伤导致的局部损伤，可以切掉坏的部分继续吃。
如果是霉菌腐烂导致的变质，建议直接扔掉，出现腐烂部分时，各种有害微生物和细菌已经在快速繁殖，会扩散到看似正常的果肉中。

试试这些苹果新吃法

除了直接吃，这些做法可解锁苹果的不同风味。
烤苹果：烤箱180℃烤20分钟（根据苹果大小适当调整时间），果肉绵软香甜，秋冬食用暖身又暖胃。
但烤制会让部分水分流失，同等质量下热量略高，糖尿病患者和减肥人群要适量食用，不建议额外加糖和黄油。

蒸苹果：将苹果带皮切成小片，放入碗中，隔水蒸5分钟即可。
蒸熟后，苹果中的果胶释放更充分，果胶能温和地保护胃肠道黏膜，对老人、孩子和消化功能较弱的人群来说更友好。
入菜增香：炖排骨汤、红烧肉、牛羊肉的时候放入几块苹果，会让肉质更软糯，有助于解腻增香。

苹果配肉桂，能增强抗氧化效果。
苹果醋、苹果干也是不错的苹果食用做法。
需要注意瓶装苹果汁不能替代鲜果，果汁过滤损失膳食纤维，含糖量高，不建议长期大量饮用，避免给肝脏和代谢造成额外负担。（新华网）