

2023年10月17日 星期二 编辑:杨维捷 校对:卢岩 版式:申宝超



浸出法制油存隐患、自热米饭是塑料……

这些网上流传的说法靠谱吗

又到菊黄蟹肥时。不只螃蟹,恰逢秋收季,新上市的应季食物大大丰富了人们的餐桌。不过,上个月一些关于食品的流言在网络中被大肆传播:浸出法制油存隐患、自热米饭是塑料、味精加热后会产生致癌物、面粉含大量滑石粉……弄得人心惶惶,严重影响了人们“贴秋膘”的兴致。今天,记者就对9月流言逐一进行盘点,帮您拨开迷雾、寻找真相。

浸出法制油存隐患

真相:是普遍采用的先进工艺

花生油、大豆油、橄榄油、葵花籽油……这些老百姓日常吃的植物油9月登上了“黑名单”。一个题为《这些植物油你还敢吃吗》的视频上月在网上被大量传播。该视频中的“养生专家”称,植物油的“浸出法制油和现代油脂加工工艺”存在安全风险,呼吁消费者多吃动物油,尽可能避免食用植物油。

对此,中国粮油学会油脂分会公开

发文进行了辟谣,指出浸出法制油是利用安全性溶剂将植物油料中的油脂提取出来,是一种先进的制油工艺技术。

目前,浸出法制油已经在国际上被广泛认可,并得到大面积的推广使用。在发达国家,超过90%的植物油都是采用浸出法生产的。我国使用浸出法制备的油也占到了油脂总产量的80%以上,相关技术已经达到了国际先进水平。

“从植物油料中提取油脂的方法有

许多种,除了浸出法,还有压榨法和水媒法等。”天津科技大学食品科学与工程学院教授周中凯在接受科技日报记者采访时介绍,无论是哪种制油方法,都经过了严格的科学研究和实验验证,相关生产工艺、生产装备和最终产品均要经过国家相关部门的审核。只要是按照国家标准生产并达到国家食品安全标准和产品质量标准的成品食用植物油都是绝对安全的,消费者大可放心。

对于“养生专家”鼓励大众吃动物油的观点,周中凯表示:“实际上,植物油与动物油一样,主要成分均为甘油三酯,不同的油脂其脂肪酸组成不同。一般而言,动物油中饱和脂肪酸丰富,植物油则以不饱和脂肪酸为主。无论饱和脂肪酸,还是不饱和脂肪酸,都是人体需要的营养物质,二者适量摄入,都是有益的;反之,如果偏执于其中一种,则弊大于利。”

自热米饭是塑料

真相:和塑料没有任何关系

在生活节奏日益加快的当下,自热火锅、自热米饭、自热面条等的出现,让一日三餐变得更加便捷。不过,自热米饭在口感和外观上与普通米饭相比有所差别,因此关于“自热米饭由塑料制成”的谣言在网上传播甚广。

对此,天津科技大学食品科学与工程学院教授王浩在接受科技日报记者采

访时表示,目前自热米饭中的米主要有3大类:α化米饭、无菌米饭以及复合米。这3种米的原料都是大米,和塑料没有任何关系。

α化米饭是将天然大米蒸熟、干燥、脱水以后获得的产品。无菌米饭则是将天然大米蒸熟后不干燥不脱水、直接进行无菌包装的产品。复合米是目前自热

米饭行业大部分品牌采用的一种米,是将天然大米磨成粉末,再加入玉米淀粉、魔芋精粉等混合,而后加水做成米糊,再将米糊蒸熟烘干,压制成大米形状后抛光。

“这些经过加工后的米,只需外界给予较少的热量,就能够被快速煮熟。”王浩说。

“用塑料制大米,不仅成本很高,而且在高温下会产生有害物质,根本无法食用。”王浩表示,随着自热食品的市场份额不断扩大,相关的食品安全标准也在不断完善。正规厂家生产的符合国家食品安全标准的自热米饭,其安全性还是有保障的,消费者可以放心食用。

味精加热后产生致癌物

真相:对人体影响微乎其微

近来网络上掀起一波国货热潮,9月被冷落多年的国货老品牌——莲花味精也再度翻红。与此同时,当年“杀死”味精的流言——味精加热后会产生致癌物,也再次出现。

对此,王浩表示,我国味精的制作原料以小麦为主,小麦中的谷氨酸钠是味精的主要成分。“味精在进入人体

肠道被吸收后,谷氨酸钠会被分解成谷氨酸。后者是人体必需的氨基酸之一,可以在肝脏中参与糖代谢,降低血液中氨的浓度。谷氨酸还会在大脑中参与蛋白质及糖的代谢,可以在一定程度上改善大脑及神经中枢的功能。因此,味精对人体健康有一定益处。”他说。

当温度超过120摄氏度,味精中的谷氨酸钠就会与其他物质发生一系列化学反应,进而转化为焦谷氨酸钠。“人们之所以认为味精具有致癌性,就是因为焦谷氨酸钠是一类有致癌作用的成分。不过,在日常炒菜的过程中,饭菜温度极少能够达到120摄氏度。即便味精中的谷氨酸钠被转化为焦谷

氨酸钠,量也是非常小的,对人体的影响微乎其微。”王浩解释。

王浩建议,由于焦谷氨酸钠也会降低味精的风味,因此炒菜时,味精最好在出锅前加入。这样不仅更健康,而且能够更好地发挥味精提鲜的功效。

面粉含大量滑石粉

真相:国家标准规定禁用该添加剂

中国人的餐桌离不开各式各样的面食,如包子、饺子、馒头、面条等。然而,9月网络上流传着“面粉里的科技让人细思极恐”“面粉里的‘科技与狠活’”等视频,称“加工企业在面粉生产过程中添加了大量滑石粉等添加剂”。于是,一些网友对面粉的安全性产生了担忧。

对此,中国粮油学会粮油营销技术分会发布严正声明指出,视频内容与事实严重不符。

周中凯解释,由于不同品种和地区的小麦,其蛋白质、淀粉等成分含量不同,且同一种小麦由外层至内层微量元素、淀粉和蛋白质含量也会有变化。面

粉生产厂会通过调整小麦的加工精度,以更好地满足不同食品加工的需求。

“除了常见的高中低筋面粉外,市场上还有许多用于特定食品加工的专用面粉,如面包粉、馒头粉、蛋糕粉等。这些产品的名字虽然和普通面粉不同,但究其根本,它们均为以小麦为主体的加工

产品。”周中凯说,“国家《食品添加剂使用卫生标准》以及地方性强制标准和法规对添加剂的使用品种、使用量等都有明确要求,面粉中不得添加滑石粉;相关厂家生产的产品也会被抽检,消费者可以放心购买食用。”

据《科技日报》