

零添加酱油如何判断

最近,关于零添加酱油的话题一度冲上热搜,引发了人们对酱油等食品中是否含有添加剂、含有哪些种类添加剂的关注。目前,市场上零添加酱油、有机酱油、儿童酱油、低盐酱油等品种繁多,配料表长短不一。如何看懂酱油的配料表,科学选购?认识配料表中的食品添加剂很重要。

中国食品发酵工业研究院标准研发部正高级工程师关彦明介绍,零添加酱油是仅使用食品原料、不添加食品添加剂的酱油。要判断是否为零添加酱油,不仅要查看其名称,还要看其配料表,要确实没有添加食品添加剂的才能声称“零添加”。

消费者需要注意的是:“有机酱油”要求所使用的原料是有机原料,配料表要明确标识“有机大豆、有机小麦”等主要原料。目前,我国没有制定专门的儿童酱油标准,也没有“儿童酱油”类别。此类产品也必须符合食品安全国家标准,但是否更适用于儿童,尚缺乏科学依据。

关彦明说,酱油的发酵原料主要有大豆、脱脂大豆、小麦、小麦粉、麸皮及食用盐。我国明确禁止使用酸水解植物蛋白调味液等原料生产配制酱油。

通常,酱油配料表配料种类越少,其品质越好,不用添加或少添加增味剂、甜味剂、着色剂,就能达到产品滋味、气味、色泽及状态等要求,这类产品价格也较高。使用大豆和脱脂大豆对于酱油的品质影响不大,小麦当中的糖类物质更加丰富,在后期发酵过程中也会使得香气更加浓郁,麸皮成本较低,味道适



资料图片

中。我国食品安全国家标准中,制定了专门的酱油产品标准,规定酱油必须是以大豆、小麦等为主要原料经发酵酿制而成,不符合该标准的产品不得标示和声称“酱油”。

关彦明表示,食品添加剂能够改善酱油口味、色泽等感官指标、延长保质期。现行《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB 2760—2024)规定:

酱油中允许使用的增味剂有谷氨酸钠、5'-呈味核苷酸二钠、5'-肌苷酸二钠、5'-鸟苷酸二钠、L-丙氨酸、氨基乙酸、琥珀酸二钠等;

允许使用的防腐剂有苯甲酸、山梨酸、丙酸、乳酸链球菌素、对羟基苯甲酸酯类;

允许使用的甜味剂有安赛蜜、三氯蔗糖(又名蔗糖素)、天门冬酰苯丙氨酸甲酯乙酰胺、甘草酸

盐等;

常用的色素是焦糖色,使用的酸度调节剂有柠檬酸、乳酸等,使用的增稠剂有黄原胶等。

市场销售的酱油产品都应符合食品安全国家标准规定。消费者在选购酱油产品时,可以重点关注酱油中氨基酸态氮的含量。国家标准《酿造酱油》(GB/T 18186—2000)根据“氨基酸态氮”“可溶性无盐固形物”“总氮”含量不同,把酱油分为特级、一级、二级、三级4个等级,相对应的氨基酸态氮含量分别是 ≥ 0.80 克/100毫升、 ≥ 0.70 克/100毫升、 ≥ 0.55 克/100毫升、 ≥ 0.40 克/100毫升。在不使用酵母抽提物等原料、不添加谷氨酸钠等增味剂的情况下,酱油产品标示的氨基酸态氮含量越高,则品质越高,鲜味也就会越浓。

据《人民日报》

警惕潜在风险

中消协:非必要不开启“免密支付”

近期,中国消费者协会陆续收到消费者声称因“免密支付”功能导致账户资金被盗刷的投诉。为切实保护消费者财产安全,提升风险防范意识,中国消费者协会3月25日发布消费提示,网络购物谨慎使用手机“免密支付”功能,避免因账户权限过度开放而引发资金损失。

为何“免密支付”易成盗刷漏洞?

“免密支付”即“无需密码确认支付”,是部分支付平台或应用为提升支付便捷性推出的功能,用户开通后,单笔交易金额在一定限额内可直接扣款。然而,这一功能若被不法分子利用,可能带来严重安全隐患。

一是手机丢失或账号泄露时风险激增。若他人获取您的账号或设备,可通过“免密支付”直接消费或购买虚拟服务,且无需二次验证。

二是小额免密累积大额损失。部分平台免密额度虽设单笔上限(如1000元以下),但短时间内高频次小额盗刷仍会造成较大经济损失。

三是隐蔽性强,难以及时察觉。

盗刷交易通常通过绑定支付平台的虚拟服务(如游戏充值、App订阅)完成,或者在机主凌晨熟睡时段完成,消费者发现时往往已产生多笔扣款。

支付风险的主动防范措施有哪些?

为降低盗刷风险,建议消费者采取以下措施:

非必要不开启“免密支付”

优先关闭免密功能,检查是否绑定支付宝、微信或银行卡,并关闭“免密支付”权限。若需保留部分免密服务,建议单独设置。另外定期检查授权应用,移除不常用或不信任的第三方应用支付授权。

强化账户安全保护

一是设置高强度密码并注意更换。避免使用生日、连续数字等简单密码,并开启双重认证功能,防止账号被恶意登录。

二是关闭非必要支付权限,尤其是苹果手机用户如无需通过账户进行应用购买,可禁用相关功能。

三是谨慎使用公共Wi-Fi,避免在公共网络环境下进行支付操作,防

止网络钓鱼或数据截取。

养成定期对账习惯

及时查看账单通知,关注支付宝、微信或银行发送的扣款短信,发现不明消费立即核查。定期检查订阅服务,取消不再需要的自动续费项目。

遭遇盗刷后如何快速应对?

若发现账户存在异常交易:

首先,应立即冻结支付渠道,通过银行客服、支付宝或微信平台紧急冻结关联账户,阻止后续扣款。

其次,留存证据并投诉:保留盗刷记录截图、交易时间等信息,向支付平台投诉。

若损失金额较大,需及时向公安机关报案,并配合提供相关证据材料。

中国消费者协会郑重提醒广大消费者:移动支付的便捷性不应以牺牲安全性为代价。请务必提高警惕,主动管理支付权限,切勿因图方便而忽视潜在风险。如遇消费纠纷,可拨打热线电话或通过“全国消协智慧315”平台进行维权。

据央视新闻

春分节气 一粥一菜加一茶

不同节气、不同季节都有不一样的应时食材,跟着二十四节气变化,吃好了更健康!春分时节调配饮食,以抑肝阳,育肾阴,健脾气。今天我们就给大家介绍一菜、一粥、一茶。

香椿炒鸡蛋

鸡蛋打入碗中,加食盐搅拌后,再将切碎的香椿放入搅匀,待锅内油烧热后放入锅中煎炒2—3分钟即可食用。

春分时节,香椿刚发芽,香味浓郁,鲜嫩清脆,口感和营养都是最好的。除了香椿炒鸡蛋,香椿拌豆腐、香椿鱼、凉拌香椿等也是香椿的常见吃法。

中医认为,香椿味苦,性寒,有清热解毒、凉血止血、涩肠止泻、醒脾开胃之功效。现代医学研究发现,香椿富含钙、铁、磷、蛋白质等多种元素,还含有大量的粗纤维、胡萝卜素、维生素E等,有抗衰老的功效。春分后,香椿逐渐上市,正适合食用。

此菜营养丰富,作为从树木里长出的嫩芽,香椿有很强的生发之性,可助肝气在人体内升发,可疏肝健脾,调和脾胃,尤宜春分时节食用。

需要提醒的是,由于香椿中含有的硝酸盐和亚硝酸盐含量要高于一般的蔬菜,烹制香椿时,应先用热水焯一下再吃更健康。

黄芪大枣莲子粥

黄芪30克煮水,取黄芪水加入粳米,再加入大枣15克、莲子15克煮粥。其中的黄芪性微温,味甘,入脾、肺经,可补气健脾、升阳举陷、益卫固表、补气行血;大枣性温味甘,入心脾胃经,可补中益气、养血安神、养心补脾、保护胃气;莲子性平,味甘涩,入心、脾、肾经,可益肾固精、补脾止泻、养心安神、养心血、益肾气、交通心肾。

春季肝郁脾虚,脾胃虚弱,常有气血亏虚、痰湿困阻,故常见乏力、春困现象。此粥可健脾益气,补益气血,故能增气力,提精神,尤宜春分时节饮用。

太子参大枣陈皮茶

太子参3克、大枣3个、陈皮3克。开水冲泡,代茶饮。每日3—5杯。此茶太子参性平味微苦甘,入脾肺经,可补气健脾、润肺生津、补肺气、养阴生津;大枣性温味甘,入心脾胃经,可补中益气、养血安神、养心补脾、保护胃气;陈皮性温味辛苦,入脾肺经,可理气健脾、燥湿化痰。

三者合用补脾气,健脾胃,化痰湿,适宜春分时节气血亏虚、脾胃虚弱、痰湿偏盛者饮用。

据《北京青年报》

