



SHIPIN ANQUAN

食品安全科普丛书

有关食品的 谣言与真相 ——方便面

中国科协科普部 编
中国食品科学技术学会





SHIPIN ANQUAN

食品安全科普丛书

有关食品的 谣言与真相 ——方便面

中国科协科普部 编
中国食品科学技术学会



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有关食品的谣言与真相：方便面/中国科协科普部，中国食品科学技术学会编．—北京：中国轻工业出版社，2017.9

（食品安全科普丛书）

ISBN 978-7-5184-1587-8

I. ①有… II. ①中… ②中… III. ①食品安全—普及读物 IV. ①TS201.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第217387号

责任编辑：伊双双

策划编辑：伊双双

责任终审：劳国强

插图：陶然工作室

整体设计：锋尚设计

责任校对：吴大鹏

责任监印：张可

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印刷：三河市万龙印装有限公司

经销：各地新华书店

版次：2017年9月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/32 印张：2.75

字数：50千字

书号：ISBN 978-7-5184-1587-8 定价：20.00元

邮购电话：010-65241695

发行电话：010-85119835 传真：85113293

网址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请与我社邮购联系调换

170982K1X101HBW

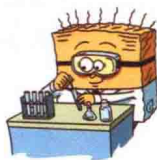


关于方便面的那些谣言

① 方便面32小时不消化	2
① 方便面生产中添加防腐剂	7
① 食用油炸方便面致癌	8
① 方便面属于垃圾食品	10
① 方便面用的棕榈油品质差，易引发心脑血管疾病	12
① 方便面添加了泻药成分，会导致人体腹泻	15
① 方便面碗装等纸质容器中含有荧光物质，会对人体造成伤害	17
① 油炸方便面“用油”久炸不换	20
① 方便面碗上附有一层蜡，影响人体健康	21
① 泡面酱包大多含有铅、砷、铜等重金属，食用会对人体产生危害	22
① 方便面含有大量致癌塑化剂	24
① 方便面面饼中添加明胶，食用有害身体健康	26
① 吃方便面导致脱发	27
① 方便面中的调味料经过辐照灭菌处理，会造成放射性物质残留问题	28



- ① 泡面和碳酸饮料一起吃可能会肚子胀气而死 29
- ① 方便面面饼中添加烧碱，会灼烧胃黏膜 30
- ① 方便面因为吸收快会使血糖突然升高，这样对身体不好 31
- ① 方便面中添加的2,6-二叔丁基对甲酚（BHT）本身即是一种致癌物质，会引起肝肿大、染色体异常以及降低生育率 33



还原方便面的真实——方便面的生产

- ① 什么是方便面？ 36
- ① 安藤百福先生是怎样想到要发明方便面的？ 37
- ① 方便面的主要原料及其制作工艺？ 38
- ① 方便面的面体类型有哪些？ 39
- ① 方便面中的调味料是由什么构成的？ 40
- ① 方便面粉包中为什么要加入食用香料？ 41
- ① 方便面酱包是怎么制作的？ 42
- ① 方便面脱水蔬菜包中的冻干牛肉片是怎么做成的？ 43
- ① 如何让方便面形成卷曲状？ 44
- ① 非油炸方便面是怎么做的？ 45
- ① 非油炸方便面有什么特点？ 46
- ① 方便面的制造需要多长时间？ 47

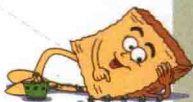




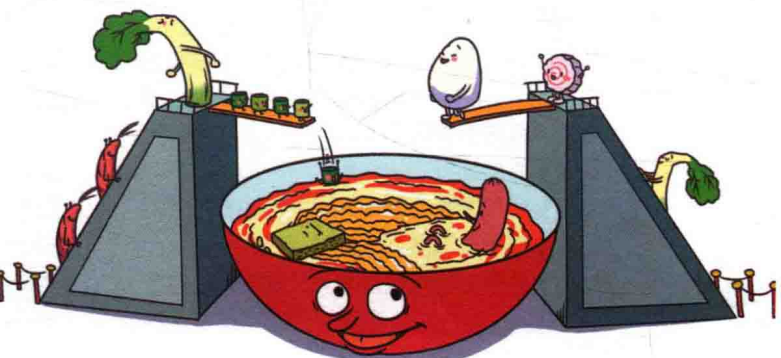
- ① 方便面的脱水蔬菜包是用什么方法生产的，是否因为添加了防腐剂才得以长期保存？ 48
- ① 棕榈油有哪些好处，方便面为什么使用棕榈油？ 49
- ① 如何延长油炸方便面的保质期？ 50

方便面的营养与健康

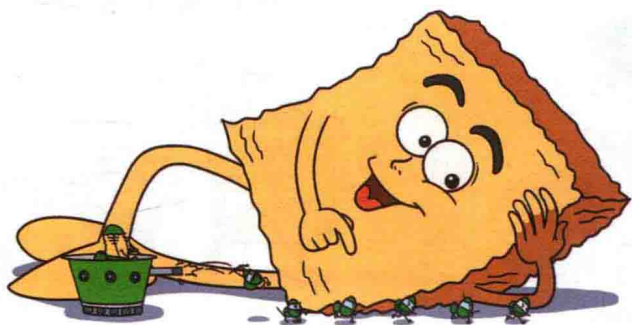
- ① 方便面中都含有哪些主要营养素，经常吃方便面会不会对身体不好？ 54
- ① 方便面是干吃还是煮着吃好，哪个更有营养？ 55
- ① 方便面怎么吃才会降低热量？ 56
- ① 方便面中营养素的主要来源有哪些？ 57
- ① 方便面中的营养素是否均衡？ 58
- ① 方便面油脂含量高吗？ 59
- ① 油炸方便面经过油炸，是否会破坏B族维生素？是否没有非油炸方便面健康？ 60
- ① 方便面中使用食品添加剂对人体健康会造成伤害吗？ 61
- ① 方便面纸碗的作用？ 62
- ① 给孩子吃方便面好吗？可以长期吃吗？ 63
- ① 泡面要泡多久才会最好吃？ 64
- ① 方便面如何搭配食用才更健康？ 65



方便面“油炸”与日常烹饪“油炸”相比，哪个更安全？	66
方便面中的食用盐含量高吗？	67
方便面中添加的色素是否安全？	68
方便面的面饼中需要用到哪些食品添加剂？分别起什么作用？	69
方便面调料包中的味精对身体有害吗？	70
方便面调味料中常用到哪些食品添加剂？各起到了什么作用？	71
方便面里用的汤料是天然的还是用化学原料制作合成的？对人体有无坏处？	72
方便面包装容器中倒入热水时，会不会溶出有害物质？	73
方便面的汤可以多喝吗？	74
方便面营养食谱	75



关于方便面 的那些谣言



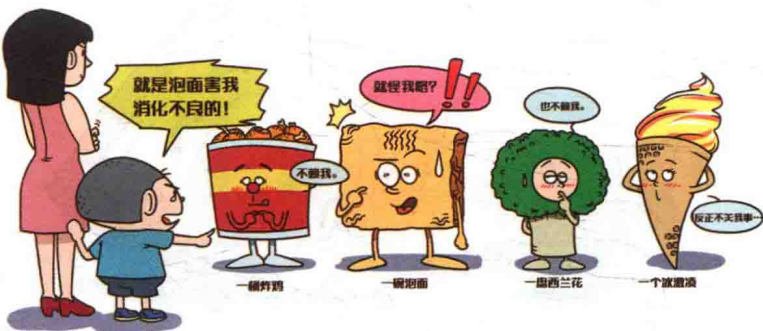


方便面32小时不消化

真相解读

① 消化过程的不同并不意味着会对人体造成健康危害。

同样的食品用不同的加工方法，对人体的作用方式有可能不同，消化过程的不同并不意味着会导致食品安全问题，更不代表会对人体造成健康危害。“不能完全消化”不能与“有害健康”画等号，否则不宜消化的食物都不能食用了。同时“32小时不消化”与“32小时不完全消化”概念不同，所以这句话本身不通。





② 视频拍摄与“32小时不消化”之间存在伪命题，无法得出方便面难以消化或有害健康的结论。

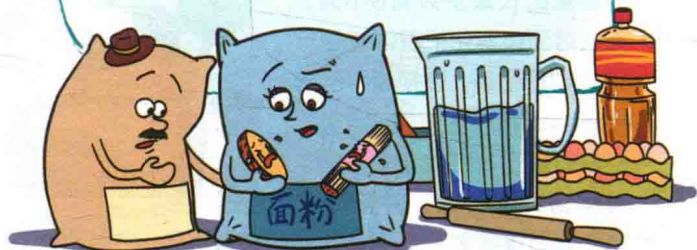
拍摄所使用的胶囊内镜显示的是2小时后的肠道内消化情况，且该内镜对每个人每次所能记录的影像时长最多只有8小时，无法对面条消化情况连续进行32小时的记录。该视频中所记录的一共只有两个样本，并没有经过严格的试验设计，很难得到科学结论。并且每个人的消化能力存在差异，主持实验的布雷



登·郭在接受采访时也承认，并不能从中得出方便面不好消化或者有害健康的结论。

- ③ 方便面与传统手工面食的主要成分没有区别，不会造成消化吸收问题。

方便面和手工面条的制作在和面、醒面、切条等这些**工序基本一样**，不同的是因为工业化规模生产，传统的面盆换成了不锈钢容器，手工揉搓换成了**机器搅拌、压延**。无论热风干燥还是油炸干燥方便面，干燥温度均低于大多数传统油炸食品（如麻花、馓子、油条等）的加工温度。所以，**不会产生比传统食品更难消化吸收的问题**。



- 4 方便面是工业化食品的代表之一，所使用的食品添加剂严格遵守国家标准要求，不会对人体健康构成危害。



方便面的主要营养成分基本上和传统手工面条一样，包括**蛋白质、碳水化合物及矿物质**等，其区别是更加方便及富有不同风味。正规方便面企业均会合理合法使用生产工艺中确有必要的食品添加剂，依国家标准严格控制添加量，**并不会对人体健康产生影响**。吃面时，应注意营养搭配。**没有不好的食物，只有不好的食物搭配。**



⑤ 体外消化性模拟试验数据证实：方便面与日常餐食消化性相当。

我国科学家对方便面与日常餐食也进行了详细的体外消化性模拟试验对比，通过数据证实**方便面与日常餐食消化性相当**。

准备开始。

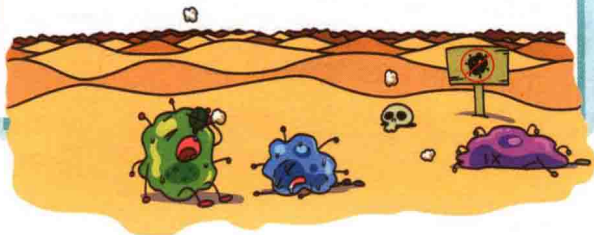
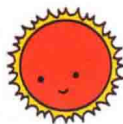




方便面生产中添加防腐剂

真相解读

食品变质主要是因为霉菌的生长，而霉菌需要在水分达到12%以上才会存活。方便面面饼和料包的水分含量分别在12%和5%以下，霉菌不会滋生繁殖，且料包中含有的食盐成分同样会抑制霉菌生长。方便面的酱包水分含量较高，但水分活度不高，而且通过加热灭菌工艺和包装工艺后，霉菌也不易生长。所以说，方便面的水分含量、配料成分和加工工艺已经决定了它根本不需要添加防腐剂。

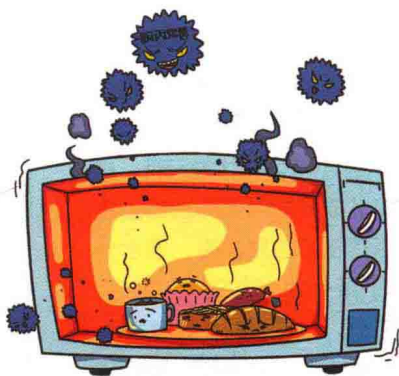




食用油炸方便面致癌

真相解读

- 1 方便面生产加工过程中会产生一定量的丙烯酰胺，丙烯酰胺被列为可能致癌物。



丙烯酰胺是高淀粉含量产品在 125°C 以上的油温中烹炸产生的白色晶体，目前是**可能或疑似的有害物**。丙烯酰胺广泛存在于日常食用的（包括家庭自制与工业加工的）众多食品中。

- ② 方便面中的丙烯酰胺含量远远达不到对健康造成危害的程度，将它与癌症直接关联在科学上是不成立的。

经检测油炸方便面中丙烯酰胺的含量**相对较低**，不同品牌的几十种方便面中的平均含量范围都在15~80微克/千克，而非油炸方便面由于通过热风干燥脱水，其丙烯酰胺的含量为50微克/千克。这个含量**比油条、油饼、麻花等传统食品低，也低于豆类、早餐麦片、炒栗子等食品，并远低于烤土豆、炸薯条（片）、炸年糕、大麦茶等食品。**食物中含有**致癌物**和**吃了就致癌完全是两回事**。判断这种物质是否对人体有害，要有个“量”的概念，也就是说，人体摄入某种物质达到了一定的量，才有可能对人体产生危害。因此，**丙烯酰胺含量非常低的方便面对人体来说是安全的。**





方便面属于垃圾食品

真相解读

- 1 食物都是不完美的，都有优点和缺点，方便面也是这样。

食物没有完美的，本身也没有好坏之分。在无法获得新鲜食物的环境下，方便面是一种很好的选择，既能迅速方便地解决饥饿问题，还能基本满足人们对蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养物质的摄取需求。

有方便面真方便。

