

SHIPIN ANQUAN BUKEBUZHI DE 100 JIANSHI

食品安全 不可不知的 100件事



陶红亮 主编



民以食为天，食以安为先，食品安全备受关注

慎重选购饮食材料，保证饮食安全

了解饮食宜忌，做自己的健康顾问

科学搭配食物，吃得健康，吃得安心



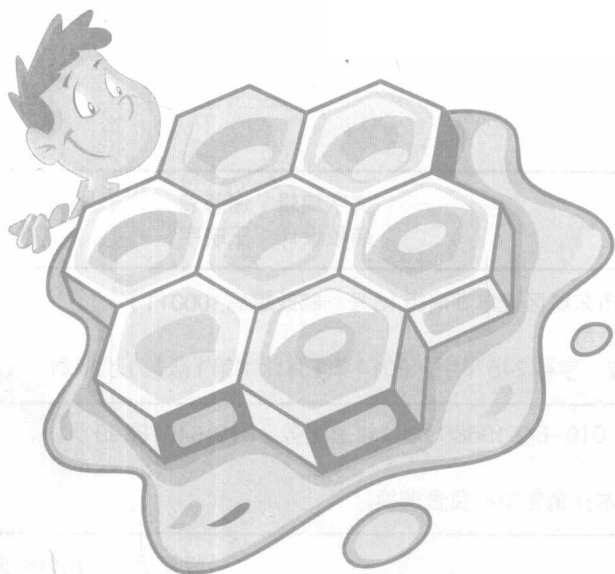
化学工业出版社

SHIPIN ANQUAN BUKEBUZHI DE 100 JIANSHI



食品安全 不可不知的 100件事

陶红亮 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

“民以食为天”，食物对我们的的重要性不言而喻，它是我们生命活动的能量来源，也是我们生命延续的物质基础。在科技发展的今天，我们不仅要吃得饱、吃得好，更要吃得健康，而层出不穷的食品安全问题让我们提心吊胆，也让我们时刻关注。那么，如何才能选择安全、放心的食品，如何才能发现食品中隐藏的不良因素，这就需要我们每个人都练就一双火眼金睛。

本书以通俗的文字，向人们阐述了食品安全不可不知的100件事，其中包括人们经常遇到的一些问题，比如包装的解读、食品的选购以及对食物的烹调、搭配与禁忌等，阅读本书不仅能全面了解如何做到安全饮食，而且还可发现自己日常生活中饮食方面所存在的不良因素，从而真正杜绝影响身体健康的根源。

希望本书能对大家有所帮助，成为为普通大众健康保驾护航的有力工具。

图书在版编目(CIP)数据

食品安全不可不知的100件事 / 陶红亮主编. —北京：
化学工业出版社，2014.1
ISBN 978-7-122-18689-8

I. ①食… II. ①陶… III. ①食品安全 - 基本知识
IV. ①TS201.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第243771号

责任编辑：袁海燕
责任校对：宋 玮



出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京云浩印刷有限责任公司
710mm×1000mm 1/16 印张12 字数245千字 2014年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

《食品安全不可不知的100件事》

编写人员

主 编 陶红亮

参 编 谭英锡 苏文涛 薛英祥 薛翠萍 唐传汉
唐文俊 王春晓 史 霞 马牧晨 张宁宁
邵 莹 石 柳 李 青 赵 艳 唐正兵
陈 振 张绿竹 张莉萍 隋珂珂 李 伟

前言

FOREWORD



食物是我们赖以生存的物质基础，享受美食原本是件美好的事情，但在现实生活中，食品安全问题却屡见不鲜。在食物缺乏的年代，如何填饱肚子是人们忧心的问题。而在食品种类繁多、生活水平不断提高的现代，很多人觉得无从选择。从三聚氰胺奶粉到毒大米，各种食品安全事件令人忧心忡忡。

科技的不断进步改变了我们的生活，造福我们的同时也带来了危害。在食品加工方面，食品添加剂技术在科技发展下不断推陈出新，但一些唯利是图的不法商家滥用食品添加剂，使得维持我们生命活动的物质也变得不再安全。那么，如何才能选择安全、放心的食品，如何揪出食物中的有害添加剂，这就需要我们炼出一双火眼金睛，把好食品安全的各个关卡。

在日常饮食中，要杜绝安全隐患，首先要了解关于食品的相关知识，了解食品中哪些是有益添加剂，哪些是有害添加剂，这样在购买食品时，就能从商品的外形、味道等方面大体了解食品的安全情况。

在很多人的意识中，包装纸的主要功能就是包装食物，但除了包装食物外，它还有其他方面的作用。在包装纸上，无论是食品原料、添加剂，还是生产日期、保质期等信息都会出现，这些信息在购买时都不能忽视。包装纸上的标签是我们购物的指南针，它能“告诉”我们正确的购物方向。当了解外包装的用途后，如何选购安全、健康的食物是关键。虽然我们无法决定食品的生产过程、蔬菜和水果的种植过程，但我们能用自己掌握的常识“去伪存真”，从种类繁多的食品中把真正安全、健康的食品挑选出来。

随着社会发展和生活水平的不断提高，我们的饮食观念也随之发生改变，如今不仅要吃得饱、吃得好，更要吃得健康。在精心挑选食材后，如何合理搭配、如何健康烹饪，也是很多人关注的问题。提倡膳食平衡，讲究科学饮食，在注重饮食科学性的同时，食物合理搭配也不能忽视。

在生活中，食物相克和相宜这些说法由来已久，搭配合理的食物有利于身体吸收营养，搭配不合理的食物，则会损害身体健康。但究竟哪些食物搭配在一起能取

长补短，哪些食物搭配在一起会相互影响，这是令很多人都头疼的问题。不同食物拥有不同特性，而这些知识则需要我们认真了解，并掌握于心，同时在生活中进行应用，这样才能让食物的利用得到最大化。

美味的食物令人垂涎，而制造美味食物的场所就是厨房。厨房是盛产美味的神圣殿堂，但厨房中存在的卫生问题也不得不令人警惕。厨房是细菌容易滋生的地方，一切存在于厨房的用品也会成为病菌的聚集地，如果不注意厨房卫生，那么势必会造成细菌泛滥，严重威胁到身体健康。也许很多人都注重厨房大方面的卫生，但却忽视了小细节，即便厨房器具擦得锃亮，但一块不起眼的抹布，也能污染干净的食材，甚至威胁到身体健康。所以，为了保证饮食安全，要关注厨房卫生，确保食品输出基地的安全。

综上所述，引起食品安全问题的因素方方面面，如何有效解决才是问题的关键。掌握食品安全不可不知的100件事，掌握有关食品的信息，正确选购符合自己和家人的健康食品，这也是生活在现代社会的一种重要技能。买错食品，不是一件小事，配错食物，也不是一件小事，有关于食品安全的事情都值得我们重视。

本书通俗易懂、简单明了，具有一定实用性，操作起来也很简单。通过阅读本书可以了解到如何把握好食品安全的众多关口，如何买到安全、放心的食品，如何做到合理膳食，以给人们的生活带来帮助和指导。

主编

2013年11月

目录

CONTENTS



第一章 火眼金睛，揪出食物中的有害添加剂

1. 认识食物中的添加剂	2
2. 认识食物中的抗氧化剂	3
3. 远离三聚氰胺奶的毒害	5
4. 谨防苏丹红进入你的餐桌	6
5. 魅力难挡的嫩肉粉	8
6. 小龙虾食用安全隐患多	10
7. 千万要小心香气四溢的食物	11
8. 小心餐桌上有地沟油	13
9. 市面上的鲜榨果汁知多少	15
10. 小心染色的粗粮馒头	17

第二章 包装解读，除了装食物还有其他作用

11. 不可小觑的食品标签	20
12. 认识食品生产许可认证标志	21
13. 保质保存大有不同	23
14. 教你认清绿色食品	24
15. 食品包装隐患多多	26
16. 小心使用一次性餐盒	28
17. 选购婴儿食品注意标签	30
18. 营养标签暗含玄机	32
19. 谨防标签上明目张胆的欺骗	33

第三章 安全选购，牢牢把住入口关

20. 小心买到有毒的大米	37
21. 怎样选购安全优质的蔬菜	38
22. 学会挑选安全优质的水果	40
23. 谨防染色小米危害健康	42
24. 选购安全健康的面食	43
25. 选购安全优质的肉类	45
26. 怎样选购优质的海鲜	46
27. 怎样选择优质安全的食用油	48
28. 怎样挑选新鲜安全的鸡蛋	50
29. 怎样选购新鲜安全的奶制品	51
30. 怎样选购安全的饮用水	53
31. 怎样挑选优质茶叶	55

32.鉴别真假黑木耳	57
------------------	----

第四章 科学处理，食品的安全操作方法

33.怎样去除食材中自身的毒素	60
34.烧烤和油炸食品要少吃	61
35.正确使用种类繁多的食用油	63
36.谨防烧开水的时候中毒	65
37.防止感染生肉中的寄生虫	67
38.正确食用营养丰富的野菜	68
39.剩菜剩饭如何安全食用	70
40.正确保存各种蔬菜	72
41.提防蔬菜中残留的农药	73
42.提防酸败油脂伤身体	75

第五章 烹调常识，给食物上道“安全锁”

43.科学洗菜留住营养	78
44.蔬菜怎样处理最营养	79
45.怎样留住大米的营养	81
46.绿叶菜的营养健康吃法	83
47.厨房中不能缺少抽油烟机	85
48.烹饪的时候放盐方法很重要	86
49.味精提鲜注意事项多	88
50.食用碱使用有门道	90
51.解冻肉要选对方法	92
52.预防癌症的烹调注意事项	94

第六章 营养食材，会吃才能健康安全

53.糖尿病患者的健康食材	97
54.绿叶蔬菜有助于预防糖尿病	99
55.教你健康食用零食	100
56.吃核桃抑制前列腺癌	102
57.番茄的营养保健食用方法	103
58.胶原蛋白的养生保健作用	105
59.粗粮怎样吃才健康	107
60.营养丰富的藻类蔬菜	108
61.正确食用营养丰富的瓜类蔬菜	110
62.盘点常见的抗癌蔬菜	112
63.怎样应对乳糖不耐症	114
64.洋快餐的危害有哪些	116

第七章 安心厨房，食品输出基地的安全问题

65.关注小抹布的卫生问题	120
66.小心砧板成为藏污纳垢之地	122

67.不容忽视的抽油烟机卫生	123
68.常用锅具的安全使用方法	125
69.你可能不了解的化学洗涤剂	126
70.处理好下厨之前的个人卫生	128
71.小心保鲜膜成为健康杀手	130
72.铝制器皿使用时要多加注意	132

第八章 合理搭配，吃出健康安全美味

73.膳食搭配的重要意义	135
74.常见肉类的搭配禁忌	136
75.常见水产品的搭配禁忌	138
76.常见蔬菜的搭配禁忌	140
77.常见水果搭配禁忌	142
78.常见调味食品的搭配禁忌	143
79.常见普通饮品的搭配禁忌	145
80.常见酒类搭配禁忌	147

第九章 饮食宜忌，做自己的健康管家

81.口香糖最好不要多吃	150
82.木糖醇认识的六大误区	151
83.碳酸饮料对人体的危害	153
84.小心芦荟带来的伤害	155
85.饮用果汁也大有学问	157
86.果蔬到底要不要去皮吃	158
87.光敏性食物让你患上皮炎	160
88.教会你健康的吃鱼方法	162
89.怎样才是健康喝豆浆	164
90.谨防街头的美味影响健康	165
91.银杏营养丰富毒性更强	167
92.小心绿叶蔬菜中的亚硝酸盐	169

第十章 日常食品，让美味伴随健康安全

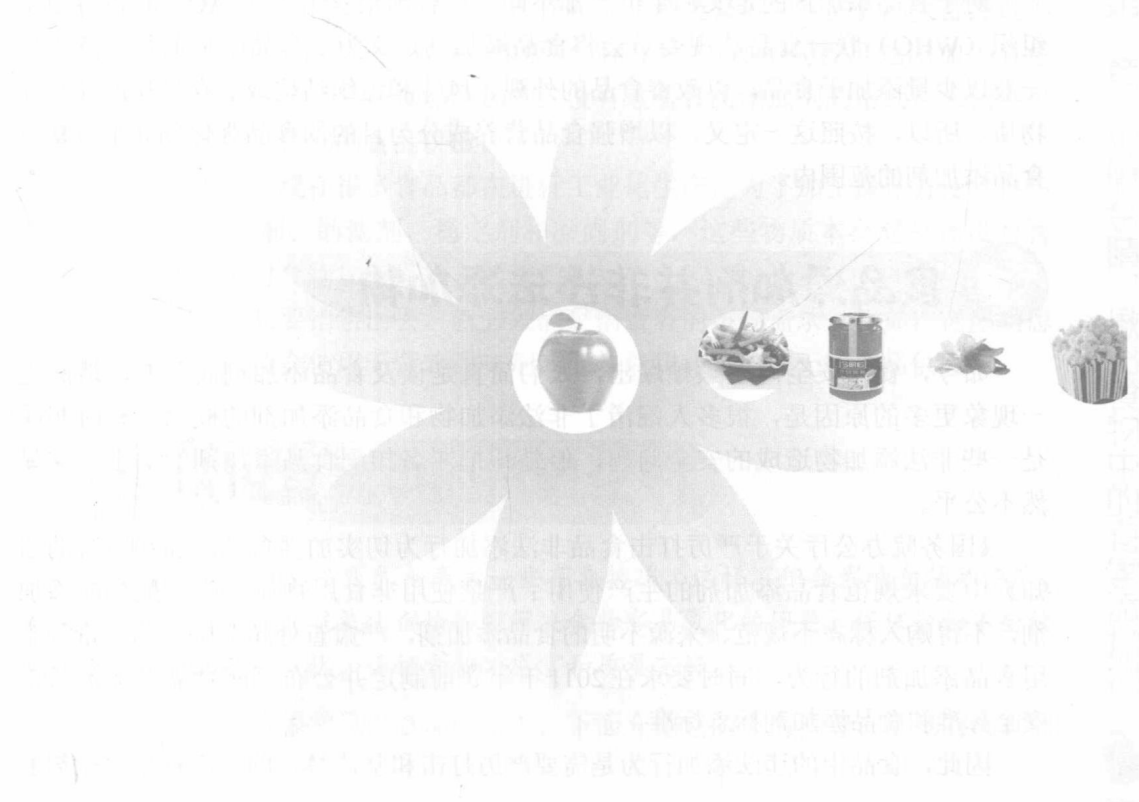
93.健康美味从主食开始	172
94.教你看清方便面的真面目	173
95.选购面包也需要诀窍	175
96.速冻食品可能会提前过期	176
97.不要被速冲食品给迷惑	178
98.无糖食品不一定更健康	179
99.不要错过营养美味的果酱	181
100.动物内脏其实很有营养	182
101.不能错过的坚果和果仁	183

第一章

火眼金睛，揪出食物中的有害添加剂



民以食为天，食物是人类生存的根本所在。随着社会的不断发展，我们的餐桌上食物的种类也日益丰富起来。但食品安全问题也屡见不鲜，所以了解有关食品的基本常识非常重要。食品的现代加工工艺使得食品添加剂的使用越来越多，那么食物中哪些添加剂有害，哪些添加剂无害呢？





1. 认识食物中的添加剂

人们在购买食品时，更喜欢选择“纯天然、无污染”的，似乎任何添加物都会损害健康。这可能是由于食品安全问题给我们造成的印象，才导致很多人都认可这样的想法。但是，这正说明我们对食品添加剂知之甚少。

食品添加剂实际上并不等同于不健康的物质，它们原本是帮助人们更好地品尝美味，只是由于某些人的滥用或非法添加，才导致人们的认知混乱。



什么是食品添加剂

食品添加剂是为了改善食品的色、香、味等品质，或为了防腐和加工工艺的需要而加入食品中的化合物或天然物质。目前，我国的食品添加剂共有23个类别，2000多个品种，其中比较常见的有抗氧化剂、漂白剂、膨松剂、着色剂、增味剂、防腐剂、甜味剂、增稠剂、香料等。

对于食品添加剂的定义，全世界都不同，联合国粮农组织（FAO）和世界卫生组织（WHO）联合食品法规委员会将食品添加剂定义为：食品添加剂是有意识地一般以少量添加于食品，以改善食品的外观、风味和组织结构或储存性质的非营养物质。所以，按照这一定义，以增强食品营养成分为目的的食品强化剂并不包括在食品添加剂的范围内。



食品添加剂并非违法添加物

如今，食品安全问题频频爆出，人们简直是谈及食品添加剂而色变，造成这一现象更多的原因是，很多人混淆了非法添加物和食品添加剂的概念。有时明明是一些非法添加物造成的安全问题，但是却把罪名扣到食品添加剂的头上，这显然不公平。

《国务院办公厅关于严厉打击食品非法添加行为切实加强食品添加剂监管的通知》中要求规范食品添加剂的生产使用：严禁使用非食用物质生产复配食品添加剂，不得购入标志不规范、来源不明的食品添加剂，严肃查处超范围、超限量等滥用食品添加剂的行为，同时要求在2011年年底制定并公布复配食品添加剂通用安全标准和食品添加剂标志标准。

因此，食品中的违法添加行为是需要严厉打击和坚决禁止的，而食品添加剂的

生产和使用问题只是需要加强监管，进行规范和整治。食品添加剂存在的主要问题是：来源不明，材料不正当，或添加剂滥用。

对食品添加剂不需要过度恐慌，国家正准备出台相关标准，以规范食品添加剂的生产和使用。当然，消费者也应当增强自我保护意识，多了解食品安全相关知识，尤其在选购食品时要注意观察食物的颜色、闻一下食物的味道等，对于口感异常的食品要多留心、多注意。



食品添加剂的主要作用

(1) 防止变质。例如，防腐剂可以防止微生物导致的食品变质，延长食物保质期，防止微生物感染导致食物中毒；抗氧化剂可以延长保质期，也可防止油脂氧化物自动形成。此外，还可用来防止食品的酶促褐变与非酶褐变。

(2) 改善感官。衡量食品质量的重要指标就是食物的色、香、味、形等方面。而使用着色剂、护色剂、漂白剂、食用香料等食品添加剂，可以明显地改善或提高食品这些方面的质量，满足人们对于食物的要求。

(3) 保持营养。加工食品时，适当添加一些属于天然营养范围的食品营养强化剂，可以大大提高食品的营养价值，不但能防止人体营养不良和营养缺乏，还能保证营养平衡，提高人体健康水平。

(4) 方便供应。市场上可供消费者选择的食品种类繁多，这些食品大都经过加工处理和包装，那些看上去色、香、味俱全的产品，大都不同程度地添加了着色剂、增香剂、调味剂乃至其他食品添加剂。没有这些食品添加剂的帮助，人们不可能享受到如此多的、便利的食品供应。

(5) 方便加工。现在很多食品都在进行工业化生产，为了加工操作方便，很多食品中会添加消泡剂、助滤剂、稳定剂和凝固剂等，这些物质本身对身体没有害处，只是为了便于对食物加工而加入的物质。

(6) 其他。食品要销售出去，就必须满足消费者的不同需求。例如，糖尿病患者不能吃糖，商家就会使用无营养甜味剂或低热能甜味剂制成无糖食品供应。



2. 认识食物中的抗氧化剂

氧化常常会导致食品变色或产生一些有毒物质，这样不但会影响食物的感官，而且对健康也有害。而抗氧化剂恰恰能解决食物容易氧化的问题，保证食物不会被氧化或者说不容易被氧化，保证食物的感官和质量完好。

抗氧化剂是一种很常见的食品添加剂，下面介绍它的作用机理、常见的抗氧化剂和应用情况。



抗氧化剂的作用机理

- (1) 抗氧化剂通常有还原作用，通过它能够降低食品中的含氧量。
- (2) 中断氧化过程的链式反应，阻止氧化的进一步进行。
- (3) 破坏或减弱氧化酶的活性，氧化酶不能继续催化氧化反应的进行。
- (4) 将能催化或引起氧化反应的物质封闭起来，阻断氧化反应的进行，如络合能催化氧化反应的金属离子等。

食品抗氧化剂的作用机理比较复杂。抗坏血酸、异抗坏血酸及其钠盐这类抗氧化剂因其本身易被氧化，因而可以消耗掉包装中的氧气保护食品免受氧化。叔丁基对羟基茴香醚（BHA）和2，6-二叔丁基甲酚（BHT）等酚型抗氧化剂能与过氧化物结合，中断氧化反应链，阻止氧化过程继续进行。另一些抗氧化剂可能抑制或破坏氧化酶的活性，借以防止氧化反应。



食品中的抗氧化剂

市面上比较常见的食品中的抗氧化剂有：2，6-二叔丁基甲酚（BHT），主要用于食用油脂、干鱼制品防氧化；叔丁基对羟基茴香醚（BHA），主要用于食用油脂防氧化；没食子酸丙酯，主要用于油炸食品、方便面和罐头防氧化；维生素E，主要用于婴儿食品、奶粉防氧化；维生素C和异维生素C，主要用于鱼肉制品、冷冻食品等防氧化。

此外，美国FDA还批准使用抗坏血酸棕榈酸酯、抗坏血酸钙、硫代二丙酸月桂酯、乙氧喹、卵磷脂、偏亚硫酸酯、抗坏血酸硬脂酸酯、偏亚硫酸钠、亚硫酸钠、氯化亚锡、没食子酸戊酯等作为抗氧化剂。

(1) 天然维生素E。大量存在于植物油脂中，性状较为稳定。通常在油脂精制过程中回收获得。它的抗氧化性较好，使用也相对安全，大量被应用于食品保鲜领域。

(2) 红辣椒提取物。红辣椒中含有大量抗氧化物质，它是维生素E和香草酰胺的混合物。

(3) 香辛料提取物。在各种香辛料中，抗氧化性能最好的是迷迭香和鼠尾草。通常香辛料提取物中含有黄酮类、类萜、有机酸等多种抗氧化成分，它们能切断油脂的自动氧化链、螯合金属离子，并起到与有机酸协同增效的作用。从迷迭香干叶粉中提取出的鼠尾草酚和迷迭香酚都是天然的抗氧化物质，比人工合成的氧化剂BHT和BHA的抗氧化能力强4倍多。

(4) 新型食品抗氧化剂。茶多酚类抗氧化物，它们是从茶叶中提取的抗氧化物质，含有4种组分，其中包括表没食子儿茶素、表没食子儿茶素没食子酸酯、表儿

茶素没食子酸酯以及儿茶素，它的抗氧化能力非常强。

虾青素是目前世界上发现的自然界最强大的抗氧化剂，在日、美、欧洲、东南亚已经广泛应用于牛奶、烘焙食品、高档饮料等领域。



抗氧化剂的应用前景

食品抗氧化剂较常用于油脂和含油食品，如油炸方便面等油炸食品的抗氧化。它能够阻止或延缓食品变质的时间，但不能改变已经发生的氧化结果，所以在使用时一定要赶在氧化发生前。如果使用酚型抗氧化剂的同时添加柠檬酸和磷酸等酸性物质，可以显著提高抗氧化作用。通常认为它们可与促进氧化的微量金属离子螯合，从而起到抗氧化增效的作用。

人工合成的抗氧化剂BHA和BHT等毒性较大，所以人们十分重视针对天然抗氧化剂的研究。科学家正在大力研究从米糠油、芝麻渣中提取米糠素、芝麻酚等类抗氧化物质。

人工合成的抗氧化剂中，抗坏血酸及其钠盐安全无害、作用显著。



3. 远离三聚氰胺奶的毒害

几年前的三鹿毒奶粉事件，让更多人知道了一个名词——三聚氰胺，更引发了人们对食品安全问题的关注。人们痛恨、谴责无良的商家，各大媒体争相报道和揭露该事件，一时间三聚氰胺成为了人们关注的焦点。

大家都知道三聚氰胺是有毒物质，但很少有人真正了解三聚氰胺，更不知道它是怎样毒害人体，对于怎样鉴别添加了三聚氰胺的牛奶也并不知道，因为很多人已经放弃了喝牛奶。



解开三聚氰胺的面纱

三聚氰胺(melamine)，化学式 $C_3H_6N_6$ ，俗称蜜胺、蛋白精。它是一种三嗪类含氮杂环有机化合物，常被用作化工原料。

三聚氰胺为白色单斜晶体，无味，微溶于水，可溶于甲醇、甲醛、乙酸、热乙二醇、甘油、吡啶等，不溶于丙酮、醚类。

三聚氰胺对身体有害，不可用于食品加工或食品添加物。

三聚氰胺常与甲醛缩合聚合制得三聚氰胺树脂，用于塑料及涂料工业，有时也作纺织物防皱、防缩处理剂使用。其改性树脂常被用作金属涂料，具有色泽鲜艳、



耐久、硬度好的特点。还用于坚固、耐热装饰薄板，防潮纸及灰色皮革鞣皮剂，合成防火层板的粘接剂，防水剂的固定剂或硬化剂等。



三聚氰胺奶对人体的危害

三聚氰胺是一种白色的结晶粉末，基本没有气味，在食品中掺假后也不容易被发现。

它的一个主要特点就是含氮量很高，超过了66%，所以，食用了掺假三聚氰胺的奶粉，很容易导致人体泌尿系统结石，对人体的肾脏产生影响，严重时甚至可能导致肾衰竭。

曾经有人做过动物试验，用三聚氰胺给小白鼠灌胃，结果小白鼠很快死亡，在小白鼠的输尿管中发现了大量的晶体积蓄，还有的小白鼠肾脏被晶体覆盖。还有人连续使用混有三聚氰胺的饲料喂养动物，结果被试验的动物肾脏中出现了淋巴细胞浸润，肾小管管腔出现晶体，血清尿素氮和肌酐逐渐升高。



家庭检测奶制品中是否含有三聚氰胺

(1) 将买回的奶粉，按照平时冲泡的浓度进行冲泡，然后进行充分搅拌，直到见不到固体颗粒为止。接着将冲好的牛奶放到冰箱中，等待牛奶静止降温。

(2) 准备好一块黑棉布和一个空杯子。将黑棉布蒙在杯子口上，作为过滤器使用。

(3) 将冷却后的牛奶拿出，用刚才制作好的简单过滤装置对牛奶进行过滤。

(4) 如果在黑布上留下了白色的固体或颗粒，用清水进行几次冲洗，排除其他可溶性物质的可能。

(5) 如果经过冲洗后，发现黑布上面有白色的晶体，可以将这些晶体取下，然后放入装满清水的玻璃杯中观察，如果这些晶体沉入杯底，那么很有可能奶粉中掺杂了三聚氰胺，这样的奶粉坚决不能食用。

需要注意的是，这种方法对于掺杂了极少量的三聚氰胺奶粉是没有检测作用的，不过微量的三聚氰胺也难以对人体造成危害。使用这个方法，可以给奶粉安全把把关，但是不能作为权威检测手段。



4. 谨防苏丹红进入你的餐桌

苏丹红被大家所认知，还要从“红心鸭蛋”说起，大概谁都没有想到，以为营养丰富的“红心鸭蛋”竟然是因为饲料中添加了苏丹红。一时间，“红心鸭蛋”成为“黑心商贩”的代名词，人们也更为关注食品中的苏丹红。

2005年左右，苏丹红食品事件成为人们最关注的话题之一，那么苏丹红究竟是什么，它又会对人产生怎样的危害呢？



沸沸扬扬的苏丹红事件

2005年2月18日，欧盟禁用的苏丹红一号色素在英国最大的食品制造商产品中被检测出来，于是500多种食品被叫停下架。

接着，我国国家质量监督检验检疫总局于当年2月23日发出紧急通知，要求各地加强监管，防止含有“苏丹红一号”的食品流入中国市场。

2005年3月4日，北京质监部门从某辣椒酱中检出“苏丹红一号”。又过了不久，湖南长沙检出某调料食品有限公司生产的辣椒萝卜含有“苏丹红一号”。

2005年3月15日，质监部门在某快餐食品的烤翅和烤鸡腿堡调料中都发现了“苏丹红一号”的成分。在随后几天的食品专项执法检查中，北京市有关部门再次发现，其用在“香辣鸡腿堡”、“辣鸡翅”、“劲爆鸡米花”3种产品上的“辣腌泡粉”中含有“苏丹红一号”。

随后，全国11个省市30家企业的88个样品被检出含有苏丹红，苏丹红事件席卷中国。



苏丹红究竟是什么

苏丹红被如此广泛地应用在食品加工中，那么，它究竟是一种什么东西呢？实际上苏丹红是一种化学染色剂，并非食品添加剂。也就是说，所有添加了苏丹红的食品都属于违法添加，不属于误用或超标，称得上是一种犯罪行为。

苏丹红中含有一种名为萘的化合物，该物质的化学结构决定了它具有致癌性，尤其是对人体的肝肾器官具有明显的毒性作用。它实际上是一种化工染色剂，主要用于石油、机油和其他的一些工业溶剂中，目的是使其增色，也用于鞋、地板等的增光。

我国对于食品添加剂的审批非常严格，所以，像苏丹红这样的工业染色剂是绝对不可能作为合法的食品添加剂加入到食品的生产环节中。“苏丹红”事件类似于“吊白块”、“瘦肉精”，都属于食品生产企业违规操作行为。



苏丹红对人体的危害

苏丹红为亲脂性偶氮化合物，主要包括Ⅰ、Ⅱ、Ⅲ和Ⅳ四种类型。国际癌症研



研究机构将苏丹红 I、II、III 和 IV 列为动物致癌物。“苏丹红一号”是毒性较强的致癌物。

“苏丹红一号”是一种红色的工业合成染色剂，一般用于溶剂、机油、汽车蜡和鞋油等产品的染色。所以说，违规使用苏丹红一号的企业主要看中的是苏丹红的染色功能，尤其是辣椒酱这类产品，长时间放置很容易导致产品变色，影响外观，影响销量，而添加苏丹红后，不但能增色，还能让产品长时间保持“青春”。

“苏丹红一号”被人体吸收并降解后，就会产生一种中等毒性的致癌物“苯胺”。过量“苯胺”被吸入人体，可能会造成组织缺氧、呼吸不畅等明显症状，也可能导致中枢神经系统、心血管系统受到严重的损伤，严重时可能会导致不孕症。有动物试验研究表明，“苏丹红一号”可以导致试验的老鼠患上癌症。

需要注意的是，“苏丹红”对食用者健康的影响比较缓慢，并不会快速致病，因此隐蔽性很强。如果长期食用含“苏丹红”的食品，最突出的表现是肝部脱氧核糖核酸（DNA）结构可能会发生变化，导致肝部病症。所以，如果怀疑曾经经常食用“问题食品”的消费者最好到医院进行肝部检查。

自1995年以来，欧盟和其他一些区域就已经开始禁止在食品中添加“苏丹红一号”染色剂。1996年，我国出台的《食品添加剂使用卫生标准》也规定：“苏丹红”绝对禁止用于食品生产。



5. 魅力难挡的嫩肉粉

或许有人注意到，最近几年，超市和餐馆里的肉越来越嫩，吃时软嫩无比，几乎都快感觉不到肉原本的纤维了，而且买回家的肉颜色鲜嫩。这还要多亏了嫩肉粉这种产品，正是它的使用，才使得肉质变得鲜嫩软烂。

嫩肉粉也被称作松肉粉，它能使动物性原料软嫩滑润，但又不会损伤肌纤维弹性。嫩肉粉呈白色粉末状，为纯天然制品，它的主要成分是从番木瓜中提取的木瓜蛋白酶，它能适当分解结缔组织、肌纤维中的胶原蛋白及弹性蛋白，促使部分氨基酸之间的连接键断裂，从而破坏它们的分子结构，这样就能达到提高原料肉的嫩度、改善风味的效果。



嫩肉粉为何能嫩肉

动物肉类主要由肌肉组织构成，其中的主要成分就是蛋白质。而嫩肉粉的基本配料，是木瓜蛋白酶等酶类，以及用来稀释和填充的淀粉。蛋白酶的主要作用，就是分解蛋白质，它能够把长长的肌肉纤维蛋白质分解成片段，这样肌肉组织就会变得松嫩，在吃这种处理过的肉时不会出现肉丝卡在牙齿缝里的现象。