

隔夜的白开水致癌不能喝,是真的吗

专家:白开水放置一夜后,亚硝酸盐含量和细菌数量都不会增加

□记者 高会芳

●科学指导与把关专家:

张秀丽 河南省疾病预防控制中心微生物室主任、主任技师,主要从事食品安全微生物研究工作

【传言】

经过一夜的新陈代谢,早晨醒来,常常感觉口干舌燥。营养学专家指出,早晨起床后喝一杯白开水非常必要,因为晚上睡觉时,人体通过尿液、皮肤、呼吸会消耗大量水分,容易导致身体缺水。关于这杯白开水,不少人对它“指指点点”,称白开水千万不能喝隔夜的,理由是亚硝酸盐含量会升高,亚硝酸盐进入人体,与胺类物质结合会生成亚硝胺,亚硝胺是强致癌物。有读者担心:我每天早上起床后必喝一杯凉白开或者热白开,都是提前一晚烧好的,那这岂不是天天都在喝致癌物?

【求证】

白开水中的亚硝酸盐含量不会凭空升高

张秀丽说,我国自来水中的亚硝酸盐含量是很低的,检测最高值一般只有0.02mg/L,而国家生活饮用水标准限量值是1mg/L。自来水煮沸

后,亚硝酸盐含量不会增加,放置一夜后,也不会增加。这个量不足以对健康构成威胁。亚硝酸盐对健康的威胁表现在两个方面:一是一次过量摄入亚硝酸盐,会造成急性中毒;二是亚硝酸盐进入人体,在胃中的酸性环境下,与细菌分解蛋白质产生的胺类物质结合,形成亚硝胺,亚硝胺是一种强致癌物,长期摄入亚硝酸盐,容易增加患癌症的风险。亚硝酸盐是国家允许使用的食品添加剂,常用于肉制品生产加工过程,添加量只要不超过国家限量,都是安全的。但是由于有一定的残留量,因此我们平时应该尽量少吃。而隔夜白开水的亚硝酸盐含量很低,可以放心饮用。

隔夜白开水中的微生物数量不会增加

除了对亚硝酸盐的担忧,读者还有对细菌的担忧:隔夜白开水中的细菌数量会增加吗?对此,张秀丽说,自来水煮沸后,水中的细菌已被高温杀灭,细菌含量极少。经过一夜的放置后,理论上,细菌数量也不会增加,因



为水中的营养物质太少,细菌难以生长。为了验证这个说法,张秀丽做了一个简单的实验:用自动加热水壶烧一壶开水,在干净的水杯中倒一杯,不用加盖。将自动加热水壶中的开水和水杯中的开水,在室内共同放置12个小时,检测结果显示,自动加热水壶中和水杯中的开水,都没有检测到细菌。所以,在保证盛水容器清洁卫生的条件下,隔夜白开水中的细菌数量并不会增加,可以放心饮用。

如何保证喝的隔夜开水干净、卫生

张秀丽说,要保证所喝的隔夜开水干净、卫生,一是将水完全煮沸,二

是尽量不换容器。很多家庭喜欢将开水煮沸后,倒入另外一个瓶中放凉,如果瓶子不干净,水就容易被污染。当然,如果倒入暖瓶中,是没有问题的,因为开水的温度比较高,细菌难以繁殖,也难以进入暖瓶中。张秀丽提醒,隔夜的凉白开保存2~3天是没有问题的,在暖瓶中的开水可以放置更久。



不必对方便菜肴包“心存芥蒂”

□食品与营养信息交流中心
业务部主任 阮光锋

最近有媒体报道外卖中使用方便菜肴包,大大“震惊”了许多习惯点外卖的消费者。那么,这种方便菜肴包安全吗?

菜肴包很常见也很安全。“菜肴包”其实就是提前把食物做熟,然后冷冻保存,在需要时进行简单加热后食用。这种方式方便、快速。实际上,这种做法早就有了,很常见,比如高铁盒饭、飞机餐、洋快餐就是用这样的方式给顾客提供食物的。

从某种程度上来说,这种菜肴包在安全性方面也能得到更好的保障。因为这些菜肴包都是提前做熟,然后被冷冻保存的,非常方便运输,细菌也在很大程度上受到了抑制,能降低食物被一些微生物污染的风险。

塑料包装正规、合格,不会析出有害物质。有人担心:菜肴包都是用

塑料包装的,食用前用微波炉或沸水加热,会析出有害物质。这的确是一个可能存在的风险,但是,如果外卖行业都使用正规的塑料包装,就不用太担心。

如果大家注意看,就会发现菜肴包所用的塑料包装通常都是5号塑料——聚丙烯(PP)。PP比较耐热,能耐150℃左右的高温,可以用微波炉加热,反复加热也不会有问题。只要餐盒是正规的、合格的,我们就可以放心使用,并不会有什么健康危害。

虽然保质期很长,但并没有添加防腐剂。这种菜肴包可以存放三个月或者半年,有人担心是不是加了很多防腐剂。其实,它根本不需要防腐剂。因为这种菜肴包都是经过熟制,然后再进行冷冻保存的。熟制就相当于杀菌,冷冻条件下细菌也无法生长繁殖,这种菜肴包当然可以存放很久都不坏。

奶茶中检出日落黄引恐慌

专家:少吃颜色鲜艳的加工食物

□华东理工大学 FDA 研究中心
副主任、教授 刘少伟

近日,深圳市龙华区素匠泰茶餐饮店销售的奶沫泰味奶茶、泰式珍珠奶茶,分别被检出日落黄0.11g/kg及0.097g/kg。奶茶一般视作茶(类)饮料,根据我国现行的食品添加剂使用标准,不得添加“日落黄”。被检出“日落黄”的相关餐饮单位如果被确认是主观故意添加,那么市场监管部门就应当对其追责,予以处罚。

日落黄的使用量及使用范围很严格。日落黄是一种人工合成着色剂。我国《食品添加剂使用标准》(GB2760-2014)中规定了日落黄仅可用于部分饮料制品、糖果、可可制品、蜜饯、膨化食品等,对其限量也有严格的规定。

“日落黄”溶于水呈黄光橙色澄

清溶液。人工合成色素易在人体内蓄积,导致慢性中毒,引起腹痛、腹胀、消化不良和瘦弱等。同时,过多色素还能消耗人体内的解毒物质,干扰体内正常代谢反应。所以人工合成色素的用量须严格控制,不得随意超范围使用。

少吃颜色鲜艳的加工食物。很多饮料、糖果、糕点之所以呈现各种鲜艳的颜色,都是各种着色剂的功劳,比如诱惑红、柠檬黄、日落黄、亮蓝、靛蓝等,这些食用色素虽然在《食品添加剂使用标准》(GB2760-2014)中允许添加,但都有限量要求。虽然绝大多数生产企业会按照国家规定的范围添加,但每天食用多种加工食品,摄入的色素对人体的影响就可能在体内叠加,尤其是婴幼儿和儿童,长时间吃太多染色的食品,对身体和智力发育都不利,所以,要少吃颜色鲜艳的加工食物。