

# 郑荐

# 卫计委新规定昨日实施 加工油条馒头面条 不准再用明矾!

油条、馒头、面条、膨化食品……这些食品随处可见,但很多人也许并不知道,这些食品在加工过程中可能会使用含铝食品添加剂,长期食用对人体伤害很大,尤其对儿童生长发育和智力都会造成影响。日前,国家卫计委等五部门规定,从7月1日开始,馒头、发糕等面制品(除油炸面制品、挂浆用的面糊、裹粉、煎炸粉外)不能添加含铝膨松剂硫酸铝钾和硫酸铝铵,也就是俗称的“明矾”,复合型膨松剂(泡打粉)的主要成分也是上述两种物质。膨化食品中,不再允许使用任何含铝食品添加剂。

## 为什么这些食品不能吃

面食中广泛使用泡打粉 泡打粉配料47%为钾明矾

“用泡打粉发酵面食,蒸制的时候显得蓬松可口,看起来也好看。”上海闵行区报春路上一个菜场附近的馒头包子铺里,一名来自四川的摊贩说,他和面的时候会加些泡打粉,听说将被禁止使用,显得很吃惊:“以前家家户户做馒头包子不都是添加这个嘛!吃了那么多年的东西难道还会有问题?”不过,这位摊贩也承认,添加泡打粉需适量,一旦加多了和出来的面味道就不好,“吃起来有股化肥味。”随后,记者在淘宝上输入“泡打粉”,发现一种名为“香甜泡打粉”的配料成分中,也有47%为钾明矾(硫酸铝钾)。

据悉,面粉起发主要通过老面、酵母、小苏打和泡打粉4种方式。其中,泡打粉的主要成分就是铝膨松剂硫酸铝钾和硫酸铝铵,通过化学反应生成大量二氧化碳来达到起发作用,具有起发快、价格低、适用范围广的特点,特别是在馒头、油条及各种膨化食品制作过程中应用广泛,起着快速发泡和起酥的作用。

不过,记者走访了超市发现,包括杏花楼、清美等品牌的馒头和包子,注明其使用的是酵母起发。主要品牌的膨化食品中,配料表中也都未发现含铝食品添加剂。

## 都有哪些食品铝超标?

各种膨化食品、面制品

铝是地壳中最多的金属元素,但并非人体必需的微量元素,天然食品中的铝含量并不高。人们吃进去的铝主要来自含铝食品添加剂,如面制品的膨松剂、海蜇加工过程中的固化剂、食物配料粉中的抗结剂及色素的载体,常常出现在面粉、馒头、面条、油条、油饼、麻花、炸糕、粉条、面包、膨化食品、海蜇和其他面制品中。

世界卫生组织对铝的最高摄入量做了一个健康指导,每人每周每公斤体重不超过两毫克,这相当于一名60公斤重的成年人每周吃进去120毫克铝不会导致铝的蓄积并引起健康损害。“但实际上,我国居民摄入量普遍平均超标严重。”食品安全专家、华东理工大学生物

工程学院食品科学与工程系教授刘少伟说。

据国家食品安全风险评估中心6月发布的监测显示,我国部分地区食品铝含量令人担忧:市售烘烤面食(面包)中铝平均含量为126毫克每公斤,市售蒸制面食为149毫克每公斤,油条为495.6毫克每公斤。而颇受儿童及青少年喜爱的膨化食品,含铝量可达300毫克每公斤,来自中国农业大学食品学院的测定发现,膨化食品中的铝超标达三分之一。国家食品安全风险评估中心监测还显示,人群中30%多的个体每周铝的安全摄入量超过世卫组织制订的每周耐受量的参考值,其中4-6岁的儿童最高,为参考值的2.6倍。

## 铝超标有哪些危害?

损害大脑和肾脏

“铝元素摄入过量,会对人体造成系列伤害。”刘少伟说,铝具有聚集性,一经吸收后会进入体内大部分器官,主要大量积聚于骨骼,对大脑和肾脏也有损害,此外,铝超标对儿童的影响更大,不仅影响儿童骨骼的生长,还会引起婴幼儿的神经发育受损

导致智力发育障碍。来自国家食品安全风险评估中心的提示显示,尽管没有致癌性,但铝亦可影响雄性动物的生殖能力和抑制胎儿的生长发育;铝还可通过与钙、磷的相互作用造成骨骼系统的损伤和变形,出现软骨病、骨质疏松等。

## 特别提醒

应少吃海蜇和粉条

刘少伟特别提醒,凉拌海蜇是不少市民喜欢的家常菜,但新鲜海蜇体内含有毒素,食用后会发生中毒,必须用食盐、明矾腌制,浸渍掉毒素后方可食用。鲜海蜇通常要明矾浸渍三次才适合直接加工食用,也就是俗称的“三矾二水”,这也决定了它是铝含量最高的加工食品。另外,在吃火锅和麻辣烫时,粉条也是一种深受欢迎的食品,但其加工过程中一定要加含铝的添加剂才能将其做成条状,所以虽然这两种食品的制作过程中

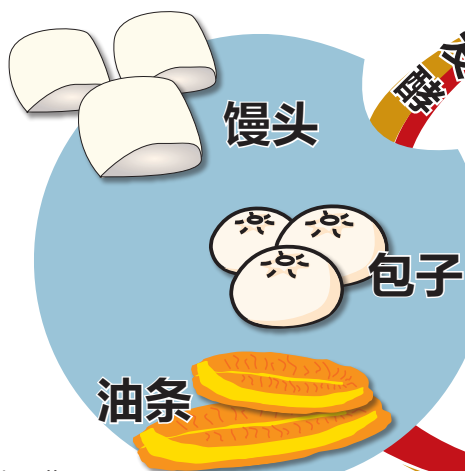
并没有禁止使用含铝化合物,但平时也应该少吃。特别是食用海蜇前,最好用醋泡泡再吃,有利于降低铝含量。

专家介绍,要保持均衡饮食,避免因偏食而摄入过多的铝;成年人少吃一个馒头(100克),铝摄入量能减少0.19毫克每公斤体重;少吃一根油条(50克),铝摄入量能减少0.39毫克每公斤体重;儿童少吃一袋儿(60克)薯条薯片类膨化食品,铝摄入量能减少0.07毫克每公斤体重。 据《新闻晨报》



泡打粉

配料47%  
为钾明矾



馒头

油条

包子

油条

危害:  
伤害大脑、肾脏,  
影响儿童骨骼发育

铅超标

制图 董思秀

王牌教育培训典范 快速提分是王道

# 丁老师文化培训学校

新初中、新高中预讲班 小学、初高中全科班

分层教学  
大班、小班、  
VIP一对一授课

开设班型

一中、外国语、  
省实验等  
一线名师授课

一线名师授课

课程包括数学、物理、化学、英语、语文等

五校启动大型各科公开课

暑期公开课 { 新初一、新初二、新初三  
新高一、新高二、新高三

7月1日~4日、7月20日~22日 分批分科开始

您喜欢哪个老师就上哪个老师的课

各科具体时间安排可就近致电各校区:

- 经五路八中总校: 63396870 13333833809
- 南大街三中校区: 55652170 18939251338
- 地址: 经五路与纬五路交叉口南10米路东
- 地址: 西大街与南大街交叉口南50米
- 牧专四十七中校区: 18903838947
- 城东路六中校区: 13333835098
- 地址: 47中南隔壁畜牧专科学校东大门
- 地址: 东里路与城东路交叉口向南路东
- 经三路鑫苑路校区: 55013529 13323839018
- 地址: 经三路鑫苑路皇宫大酒店斜对面注协大厦408号