

# “快过期”和“刚过期”的食品能吃吗

## 食品的临界期

临期食品是指即将到达食品保质期,但仍在保质期内的食品。2012年1月27日,国家市场监督管理总局发文明确要求,食品经营者对即将过期的食品应向消费者作出醒目提示。也就是说,到了保质期临界期限的食品,需要告知顾客并单独出售。

那么,到底有多临期才能叫“临期食品”呢?

其实,食品的临界期是需要分情况的。标注保质期1年或更长的,临界期为到期前45天,比如我们常见的罐头、糖果、饼干;标注保质期6个月到不足1年的,临界期为到期前20天,比如经常囤货的方便面、无菌包装的牛奶、果汁;标注保质期90天到不足半年的,临界期为到期前15天,比如常见的一些真空包装并冷藏的熟食;标注保质期30天到不足90天的,临界期为到期前10天,这主要是一些灭菌包装的肉食品、鲜鸡蛋;标注保质期在16天到不足30天的,临界期为到期前5天,比如酸奶、点心;而标注保质期少于15天的,临界期为到期前1-4天,比如新鲜牛奶、现做现卖的主食、未灭菌的熟食、未灭菌盒装豆制品。

## 两点判别临期食品能否放心吃

一般来讲,快过期的食品只要按照标准贮存就可以放心吃,而刚过期的食品最好不要吃。不过,最关键的还是得看两点。

一是食品的种类。如果是密封包装的果汁、饮料以及脂肪含量不高的干粮谷物制品,风险就会比较低。

二是食品的品质。比如需要冷藏的巴氏奶或部分豆制品,因为它们保质期短,对贮存的条件相对苛刻,稍不留神就会变质,所以在临期时的安



在我们的日常生活中,临近过期和刚过期的食物十分常见。近日,网络上有关“长期吃临期产品有损健康吗”的话题热度不减,那么,到底什么样的食品才是“临期”呢?有什么方法能够判别?临期食品能否放心吃?

全风险也会比较大,

食品保质期是由贮存条件和期限两个元素共同构成的,二者密不可分。贮存条件必须在食品标签中标注,通常包括:常温、避光保存、冷藏保存、冷冻保存等。当产品实际贮存条件与标签标注不符时,可能会造成食品保质期缩短,甚至丧失安全性。

一般情况下,我们按照食物标签中标注的条件进行贮存,那么完全可以将保质期作为最后期限,可以放心吃。但如果不能完全按照标注条件进行贮存,则建议尽早食用,尽量避免保质期缩短导致食物腐败。比如一袋在冷藏条件下保质期三天的牛奶,在室温下放置一天后就已经变质,不能再食用。

需要注意的是,虽然临期食品只要按标准贮存就不会有太大问题,但

儿童、孕妇、老年人、免疫功能差等敏感人群还是要慎重选择。

## 如何判断没有保质期的食物

### 看包装

看包装的密闭程度、清洁程度。那些没经过杀菌、高温处理过的新鲜食材,如果是在室温下敞开放置,一般来说,超过4小时就尽量不要再食用。

### 感官鉴别

人体的嗅觉、味觉十分灵敏,比如肉类的腐败,如果没有其他调味品的干扰,应该是感官能够鉴别出来的。

一些含糖量高的食物,如果闻起来有酒味、酸味,则可能已经发酵,这样的食物是不能再食用的。

此外一些明显出现异味、霉变的食品,也是不能再食用的。

## 相关链接

## 没有保质期的食物你知道几个

### 白酒

真正纯度高的白酒,在经过较长时间的贮存后,其质量甚至会变得更加温润醇厚。但目前市面上的很多白酒即便贮存时间再久,味道也不会变得更好,反而可能会随着时间的推移,味道越来越淡。

### 陈醋

陈醋是由糯米、小麦、高粱、大米、玉米、酒类和糖类通过发酵而成的。年份较短的醋寡淡无味,年份越久越醇香。目前市面上销售的陈醋都会标注保质期,其实这是国家对行业的规定,也是保护消费者权益的一个表现。

### 酱油

这里所说的酱油是指最传统的老酱油,这种酱油都由工人使用最传统的手艺制作,没有现代化酿造的酱油中那么多添加剂,所以能贮存很长的时间。

### 蜂蜜

纯正的蜂蜜只需要密封良好就可以存放很长的时间。但目前市面上的蜂蜜纯度不高,一般保质期为2年左右。

### 食盐

没有加工过的纯盐是没有保质期的。但市面上的食盐都是经过加工而成的,添加有其他成分,所以保质期一般在5年左右。

(本报综合)



协办 | 重庆市科学技术协会  
重庆市全民科学素质纲要实施工作办公室

## “碳达峰碳中和”知多少

雷晓玲 杨延梅

问:如何避免过度包装?

答:我们普通民众作为商品的消费主体,首先要学会辨别“奢侈包装”,这样既可以少花“冤枉钱”,又能减少资源的浪费。所以这需要作为消费者

的我们中的每一个人用真正的行动去践行。拒绝奢侈包装,避免资源浪费。

问:如何践行垃圾分类?

答:践行垃圾分类,我们应该做到这三点:一是树立垃圾应该分类

的意识,二是要学习垃圾分类知识,对日常生活中的垃圾精准分类,三是要认识到每个家庭的垃圾分类,都能为绿色低碳、生态环境保护贡献一丝力量。

## 科学辟谣

## 驱蚊贴比其他驱蚊产品效果更好?

流言:比起其他驱蚊产品,驱蚊贴可以提供“贴身保护”,效果更好。

真相:新型驱蚊产品跟其他驱蚊产品相比,一是使用时间短,二是没有进行比较科学的试验研究。因此安全性没有得到验证,不推荐较小的儿童使用。

驱蚊贴、驱蚊手环等新型产品中放有一些香茅草、柠檬桉叶油等植物源驱蚊药,其原理是通过气味散发达

到驱蚊作用,但其作用范围比较小,不能提供全身防护,也不如局部驱蚊剂有效。

2018年,北京市消费者协会曾开展对纯植物蚊虫趋避剂产品的比较试验,涉及50种国产和部分进口驱蚊贴、驱蚊手环、驱蚊扣等标称纯植物的蚊虫趋避剂产品。结果所有50种样品的驱蚊效果都很差,涉嫌虚假宣传。这类产品主要面向儿童、孕妇等

特殊群体销售,但是却并没有统一的生产标准。虽然大多宣称是植物配方,但这些配方的安全性现阶段并没有明确的科学评价。目前,有些国家不建议婴幼儿使用这类植物配方驱蚊产品,如柠檬桉油可能引起肺部不适和过敏反应,美国疾控中心建议3岁以下儿童不可使用;加拿大不建议12个月以下婴儿使用。

(本报综合)



## 生活厨房

## 香菇莲藕蒸鸡块

刘荷

材料:鸡块500g、鲜香菇5朵、莲藕半根、小葱3棵、生姜2片、大蒜2瓣、白糖2g、蚝油4g、生抽5mL、淀粉4g、枸杞2g。

做法:

1.将鸡块洗净、控水,鲜香菇去蒂切厚片、莲藕去皮切厚片、小葱切段、生姜切丝、大蒜切片,备用。

2.鸡块倒入碗中,放入葱段、蒜片、姜丝、白糖、生抽、蚝油,抓拌均匀,加入淀粉再次抓拌均匀后腌渍20分钟。

3.将香菇片和莲藕片间隔平铺摆入碗底或是深一点的盘子中,将腌好的鸡块铺在上面,放入蒸锅中大火蒸25分钟。

4.出锅撒上枸杞即可。