

食品色素真的安全吗

■ 王国义

近年来,因色泽问题导致的食品安全事件频频爆发,比如“苏丹红鸡蛋”“染色青豆”“染色馒头”“墨汁黑芝麻”……这使得广大消费者对食品色素产生了抵触心理,几乎谈“色素”色变,更是对人工合成色素避之不及。那么,食品色素到底是什么?它会伤害到我们的身体吗?

食品色素发展历史

在生活中,大家在吃东西时向来讲究色、香、味俱全,而色泽是其中最具有直观视觉冲击力的。所以,很多商家为了优化食物的色泽,就制造出了食品色素。

食品色素又被称为食品着色剂,通常用来给食品上色,改善食品天然颜色出现的劣变或偏差,让食品色泽统一,从而增加消费者的购买欲和食欲。

而食品色素的应用历史,最早甚至可以追溯到古代埃及。当时,当地的糖果制造商用来改善糖果色泽的色素是天然提取物和葡萄酒,随后,人们又将一种叫作藏红花的香料添加到食物中,以保证食物的色泽美观。

在食品工业兴起后,越来越多的色素被开发出来。这一时期的食品添加剂内开始含有金属和毒化物质,并常被用来掩盖劣质和掺假的食物。20世纪初,欧美市场上未经审批的人工合成色素已经达到近80种。

随着人工合成色素的不断增多,食品安全问题也逐渐引起人们的关

注。此时,世界各国开始出台法规来应对这样的局面,例如美国批准使用的人工合成色素从700种锐减到7种,而我国批准使用的人工合成色素只有11种。

天然色素和人工合成色素的区别

食用色素按来源可分为天然色素和人工合成色素两大类。

天然色素来自植物、动物或微生物等天然产物,例如辣椒红、栀子黄、胭脂虫红、红曲红等。它们经常被添加在食材中,帮助食物增加色泽,例如彩色时蔬面条、馒头等。与人工合成色素相比,天然色素安全性相对较高,且含有丰富的维生素等营养物质。但其性质不稳定,溶解性较差,制备成本高,所以只在部分糕点、罐头、饮料方面应用。

人工合成色素由有机化工原料经过合成、提纯、精制等工艺制作而成,也被称为焦油色素。我国符合食品添加剂规定的合成色素有胭脂红、苋菜红、日落黄、赤藓红、柠檬黄、新红、靛蓝、亮蓝等。与天然色素相比,人工合成色素稳定性强、色彩鲜艳、着色牢固、制备成本低廉,因此被广泛应用于饮料、糖果、调味料等食品产业中。

严格控制食品色素摄入量

近日,有说法称食用人工合成色素不仅会对儿童的智商产生影响,还

会对肾脏、肝脏产生伤害等。那么,这些国家允许使用的人工合成色素也不能食用吗?

其实,凡是符合国家标准规定的食品添加剂,一定是经过相关权威机构层层筛查、严格审核后通过的,比如“日落黄”,就是符合我国食品添加剂规定的“正经”添加剂,它被允许用于包括果酱、巧克力制品、碳酸饮料等30多种食品的制作和加工。而以往新闻里出现过的“苏丹红”等物质属于“非法添加物”,是严禁在食品中使用的化工原料。

我国《食品安全国家标准食品添加剂使用标准(GB2760-2014)》中对食品添加剂有非常明确、具体的使用准则,其中包含使用范围、剂量标准等。例如日落黄,它的安全摄入量是一天不超过4毫克/千克(体重),在不同的食品中,其最大使用量的规定也有不同,比如在饮料中的限量标准为100毫克/千克,在果酱中的限量标准为500毫克/千克,在坚果制品中的限量标准为100毫克/千克。

其实只要是从正规渠道购买的合格厂家的产品,都是可以放心食用的,没有必要对食品添加剂过分担心或焦虑。



射击冷知识: 10米气步枪靶心只有笔尖大小

众所周知,东京奥运会的首枚金牌由清华射击队的学生运动员杨倩夺得,作为“00后”小将,她在女子10米气步枪项目中一枪打出109环的英姿轰动一时。然而,对于10米气步枪这个项目,你了解多少呢?

平时大家在观看射击类比赛时,多数只能看见被放大后的靶纸,无法实际看到靶纸的大小。其实,在10米气步枪项目中,靶纸仅为80mm×80mm,而杨倩所打中的109环的直径甚至只有0.5毫米,如同用一支笔在纸上点上一个小点的大小。

所以说,射击是一项特别精细的项目,十分考验运动员的心理素质,心态稍有变化就会脱靶。并且,射击运动与军事狙击并不相同,气枪射击一般在室内进行,射程比狙击短,气枪的后坐力也比狙击枪小很多。

最有趣的是,射击运动员并不要求视力好。因为射击运动更讲究一种整体的肌肉记忆,需要把更多精力集中在枪和全身,而不是目标。在气步枪的瞄

准镜中,是没有放大功能的,这就意味着射击选手们需要凭借瞄准镜中的前后视孔和自己的眼睛来进行瞄准。除此之外,还需要他们经过长年累月的刻苦训练而培养出来的超乎视觉的“瞄准感觉”。(本报综合)



科学辟谣

智能电表 容易被人蓄意加速?

流言:智能电表很容易被人蓄意加速,导致电费高。

真相:智能电表并不会“虚增”电费。

智能电表从出厂到投入家庭使用,都会经过“一校、二检、三抽查”三道关口,严格按照国家技术标准及检定规则检定。

在安装智能电表后电费增加,一般是因为其相对于机械电表更灵敏,对于家庭的细微用电也可以计量到。并且,原有的机械电表运行时间

过久,机械部件长时间磨损或老化都可能导致计量失准,在更换智能电表后恢复到了正常计量,所以电费才有所增加。

此外,我国将逐步推行以“电能表状态评价及更换”替代“电能表到期轮换”,督促引导相关企业完善状态评价方案,主动接受监督。逐步推广智能电表在线监测、精准研判、状态评价、失准更换。所以,并不需要担心智能电表会被人蓄意加速的问题。(本报综合)



生活厨房 胡萝卜炆芹菜

■ 高鸿楠

材料:芹菜250g、胡萝卜1根、猪梅花肉100g、香葱17g、大蒜12g、食用油20mL、食盐3g、花椒粉2g、生抽3mL。

做法:

1. 芹菜洗净后切段,胡萝卜去皮洗净后切丝,猪梅花肉洗净控干水分后切丝,香葱切碎,大蒜切末,备用。

2. 锅中倒入清水,水烧开后放入胡萝卜丝烫到9分熟,捞出沥干水分,备用。

3. 将芹菜段倒入开水中烫到9分

熟,捞出沥干水分,备用。

4. 锅中倒入食用油,烧热后放入葱碎、蒜末,炒香后倒入猪肉丝翻炒至变色。

5. 锅中倒入胡萝卜丝、芹菜段,放入花椒粉、生抽、食盐翻炒均匀即可。

●王婷婷遗失保险执业证,证号:02000650011880120170400169,声明作废。
●陈瑶遗失保险执业证,证号:0001275000000002020010183,声明作废。
●翁伟遗失保险执业证,证号:02000050010180020180500719,声明作废。
●肖昆遗失保险执业证,证号:020000550023500002020004004,声明作废。
●杨真保遗失保险执业证,证号:02000550010100002019013528,声明作废。
●邓小兰遗失保险执业证,证号:00000550010100002019009062,声明作废。
●李鑫淼遗失保险执业证,证号:02000150011380020180700380,声明作废。
●李天林遗失保险执业证,证号:02000050010101920160900287,声明作废。