

“增臭剂”让螺蛳粉吃起来更香，三花淡奶调出香浓牛骨汤，猪肉精粉“激发”肉类自然香气……随着人们健康意识的不断提高，食品加工中的“科技与狠活”逐渐受到关注，“零添加”食品成为不少消费者的选择。

最近，一种名为“锅气香精”的食品添加剂进入大众视野，滴上几滴就能“还原”炒菜时的锅气。这些食品添加剂对身体健康有哪些影响？我们还能不能离开食品添加剂？“配料表干净”的食品真的更安全吗？

A 合规使用食品添加剂是关键

“厨房爆炒专用”“留香持久”“香气自然浓郁”……在电商平台搜索关键词“锅气香精”，不少店家在用上述宣传语销售这类产品。根据商品介绍，锅气香精可以用于火锅、麻辣烫、肉制品、预制菜及快餐炒菜等，推荐用量为每千克添加1-3克，使炒菜具有一种特殊复合型的鲜香味道。

食品添加剂，是为改善食品品质和色、香、味，以及为防腐和加工工艺的需要而加入食品中的化学合成或天然物质。今年3月，国家卫生健康委发布了《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB 2760-2024)，规定允许使用的添加剂种类、适用范围及最大使用量，以保障食品添加剂的使用不损害消费者的健康。

记者了解到，这类锅气香精产品显示执行的标准是《食品安全国家标准 食品用香精》(GB30616)。“在符合国家标准的前提下，限量使用香精等食品添加剂是可以的，最主要的问题是要合法合规地使用。”广州医科大学公共卫生学院营养与食品卫生学系副

教授周泉表示，食品添加剂是一种现代科技手段，有了食品添加剂才能呈现更多种类和制法的食物。从这个角度来说，食品添加剂本身是不应被完全抵制的。但是，许多小作坊式餐饮店对食品安全标准不熟悉、缺乏安全意识，会对消费者的食品安全带来一定的风险。

食品添加剂已成为现代食品工业的重要组成部分，但市场中滥用添加剂的现象屡见不鲜。对此，周泉建议，无论是个人还是企业，都需要学习新的2024版食品添加剂标准。企业不仅需要遵循相关法规，还需确保使用食品添加剂的员工具备相应意识并严格遵守规定。要对生产人员进行有针对性的食品添加剂相关知识的培训，政府机构和管理部门在监测和检验方面也需要进一步加大力度。从消费者角度来看，食品添加剂应被视为健康管理和健康教育的一个重要环节。在了解有限的前提下，应尽可能避免摄入添加剂，或者选择正规企业生产的产品。

的「科技与狠活」如何看待食品加工中的「锅气香精」等食品添加剂应用广泛

羊城晚报记者 朱嘉乐



图/视觉中国

天气炎热，凉拌粉、凉皮等酸辣开胃的食品深受大众欢迎，宵夜炒河粉也是广东人的至爱。营养与食品安全专家提醒，吃这类食物一定要留意保质期，优先选择放在冷柜里销售的、有定型包装、在保质期内的产品。因为河粉、凉皮等水分含量高的湿米制品一旦污染了“椰毒菌”产生的剧毒物质——米酵菌酸，食用后中毒风险高。

夏日吃粉留意保质期 当心剧毒米酵菌酸

羊城晚报记者 张华 通讯员 粤疾控

广东省疾病预防控制中心卫生毒理所主任李欣介绍，据2003-2017年全国食源性疾病爆发监测数据，米酵菌酸是我国迄今为止导致食源性疾病爆发病死率最高的致病因子，平均病死率高达42%。米酵菌酸首先可引起胃肠道黏膜充血、水肿，中毒早期以腹部不适、恶心、呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等胃肠道刺激症状为主，因其脂溶性的特点，进入体内很难短时间内清除，吸收后迅速分布全身，使肝、脑、肾等实质器官受损，病情进展迅速，重度中毒患者可在短期内出现多器官功能衰竭，目前无特效解毒药，治疗难度极大，病死率极高。

米酵菌酸中毒与三类食物有关

黄琼介绍，根据流行病学调查资料，目前我国米酵菌酸中毒主要与以下三类食品污染有关：第一类是发酵的谷物制品——这一类多是家庭自制以玉米等粮食作物为原料长时间泡制发酵的食

品，比如北方的酸汤子，南方的“玉米面汤圆(吊浆粿)”等。第二类是久泡或变质的黑木耳或银耳，近年来以过久泡发又未放冰箱存放的干木耳中毒多见。第三类是过期的湿米制品——就是广东人耳熟能详的河粉、螺蛳粉等湿粉类食品，还有北方的凉皮等。黄琼表示，河粉、螺蛳粉等湿粉类食品在广东地区深受广大消费者的喜爱，保存妥当一般情况下是安全的，但一旦污染了“椰毒菌”，在适宜细菌产毒的温湿度环境下存放一定时间就可能有毒素产生。

购买鲜湿粉类食品要留意保质期

米酵菌酸是一种无色、无味的物质，被污染食品具有正常的外观，所以从感官上发现食物被毒素污染，几乎不可能。要判断还能不能吃，关键就看保质期和保存条件。因此，专家强调，购买鲜湿粉类食品务必要留意外包装上生产日期和销售时的保存条件。

广东省公共卫生研究院健康风险评估与标准研究室主任医师黄茵指出，广东省的食品安全地方标准要求河粉等湿米粉出厂的时候都要有密封包装，保质期超过24小时的，要在低于10℃的条件下运输、贮存及销售；如果是保质期在24小时内的，生产日期的标注要精确到“小时”。

“我们建议，优先选择放在冷柜里卖的、有定型包装的、在保质期内的产品。对于在市场、摊档等地方把大包的湿粉类食品拆包销售的，购买时要看大包装上的标签是否有标示生产厂家的信息，最重要的是要看清楚生产日期。如果大包装上没有标识厂家信息、生产日期和保质期，这样的产品就不要购买。”黄茵说。

B 摄入食品添加剂应注意什么？

除了锅气香精，记者还在电商平台查询到“牛肉膏”“老母鸡香料”“酸笋香精”等各式食品添加剂。这些食品添加剂对身体健康会有哪些影响？

常见的食品添加剂有防腐剂、抗氧化剂、酸度调节剂、稳定剂、乳化剂、增稠剂、增味剂等。广东省第二中医院肾病科副主任医师郭维文告诉记者，这些添加剂大多含有很多钾离子，如防腐剂中的山梨酸钾、焦亚硫酸钾、硝酸钾等。如稳定剂、乳化剂、增稠剂中的藻酸钾、二磷酸钾、三磷酸钾，都含有较高的钾离子。

以肾病为例，服用过多食品添加剂会加重肾脏负担，还可能引起高钾血症。对于比较喜欢偏咸、偏重口味的人群来说，如果患有慢性肾病，建议减少一半的食盐、鸡精、味精、老抽、生抽、豆瓣酱、蚝油、黄豆酱等的添加量。

周泉也提到，对于过敏体质的人群，应尽量避免食用味精、苯甲酸钠等

可能引发过敏的成分。对于存在糖代谢异常的人群，如糖尿病患者，甜味剂虽能解决他们对甜食的渴望，但不建议将其作为常规糖替代品长期使用。对于消化系统功能不佳的人群，应避免食用辣椒素、酒精等刺激性成分，以免发生胃肠粘膜刺激而出现胃肠痉挛等不适。

在食品添加剂广泛使用的背景下，不少商家也推出“零添加防腐剂”等配料表看起来“干净”的食品。“实际上，‘零添加’是很难实现的。我们应理性看待防腐剂和食品添加剂，并非所有添加剂都是有害的。”周泉称，有些消费者自酿蜂蜜、酵素以及葡萄酒，尽管这些产品看起来成分天然，但在生产过程中无法做到严格控制发酵条件控制不良导致甲醇超标等食品安全问题；还有自榨花生油，由于缺乏筛选、脱管和检测，黄曲霉毒素超标的风险很高，因此并不建议盲目自制并食用。

日常选购食物时，消费者最好采购新鲜的食材、当季食品，避免购买过多的半成品、成品食物，注意成品、半成品食物配料表。郭维文举例道：肾病患者要留意防腐剂、抗氧化剂和酸度调节剂、稳定剂、乳化剂、增稠剂、增味剂中添加剂的含钾、钠、磷字眼的包装食物，避免大量食用。

专家表示，消费者在日常饮食中难以完全避免食品添加剂，关键在于控制使用量。如果条件允许，新鲜食物无疑是更健康的选择。若条件有限，自行烹任食物后采用真空包装和快速冷冻等技术可以在保持食物风味的同时，有效防止微生物污染。

食疗也可能不安全？

专家提醒：自行食疗更应注意食品安全

羊城晚报记者 薛仁政 实习生 李思雨 通讯员 孙慧 通讯员 韩羽霖 王要钰 徐心怡

“本来是想着自己熬制药膳进补一下，没想到差点儿把自己给吃出来大问题！”近日，50多岁的陈叔因自己房事力不从心，便想着自己熬制药酒进补，牛鞭、鹿茸、巴戟……没想到一吃不但没有让自己“雄起”，反而吃得血压升高、脾气急躁、难以入睡，整个人都病殃殃的。

“陈先生自身湿热，进补这些补阳的药物属于进补失当。”中医专家表示，煲汤、泡酒的时候切勿自行随意使用中药材，否则有可能暗藏危机。“尤其自行使用中药材进行食疗，应辨体用膳，更应注意食品安全。如果误用了有毒的药材甚至可能导致死亡！”

常见错误：配伍不当、误采误用

广东是远近闻名的“煲汤大省”，不少人在煲汤、泡酒的过程中，都喜欢放入一些中药材，以食进补。然而专家提醒，自行“配药”，如果误用药材很容易造成安全事故。

“在临床上，因自行炮制药膳、中药泡酒而造成安全问题的案例并不在少数。”南方医科大学珠江医院中医科王明主任中医师介绍，街坊邻居们自行制作药膳时，最常见的安全隐患包括误用有毒中药材、药材配伍不当、药膳与自身体质不合等。其中最危险的就是服用有毒中药材。

广州医科大学附属中医医院药学部主任李丽明介绍，何首乌、北杏仁等为代表的中药材不少人使用，但专业医师往往会严格把关，严格按照规范谨慎使用，此类药材具有一定的毒性，而街坊群众在自行购买、制作药膳时稍有不慎就容易导致中毒。

“已经见过很多街坊群众，服用何首乌来乌发，却因买到炮制不当的何首乌，或者使用何首乌导致中毒，甚至肾功能严重受损，十分危险！”李丽明介绍，不仅是何首乌，常见的食疗中容易中毒的药材还有五指毛桃。五指毛桃因为煲汤的味道类似椰子的香气，因此深受大家喜爱。然而五指毛桃的根和断肠草的根部常生长在一起，经常会有人误采、误食后中毒。

药膳也要辨体用膳

李丽明提醒，市民在进行食疗的时候，务必从正规渠道购买，可多采用如淮山、芡实、莲子一类性温和的中药食材，避免采用过于燥烈或过于寒凉的食材，最好使用既是药材又是食物的食材进行食疗，做到“药食同源”，安全第一。

此外，合理的食疗方案能够有效促进健康，但关键在于“因人而异”，做到辨体用膳。因此，进行食疗前应对自身体质、食材偏性有一定了解，在掌握一定中医基础知识或是在医师指导下进行食疗。

“如果要进行药材配伍的话，务必要在医生、药师的指导下进行，避免中药搭配中的‘十八反’等情况，减少不良反应发生的可能。”王明提醒。



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

久咳气喘又受凉 隔姜灸补肺脾肾

羊城晚报记者 林洁浩 通讯员 沈中

医案 匡叔，52岁，间质性肺纤维化5年余

匡叔今年52岁，患有特发性肺间质纤维化5年多了，咳嗽咳痰伴随着生活中的每一天。在当地医院治疗，药吃了不少，但症状还是反反复复。近来天气热，匡叔稍微散步就大汗淋漓，没有及时擦汗就直接进了空调房，当晚咳嗽就明显加重。喉咙发痒，痒起来咳个不停，咯出大量白色泡沫样痰。早晨起床时还会流鼻涕，喷嚏连连，人也很怕冷，全身肌肉疼痛。匡叔自己买了感冒药吃，却没有太多改善，咳得严重时气喘也加重。在病友群看到了病友的推荐，赶紧来到德叔门诊求助。

肺脾肾虚又大汗，风寒疹虚而入

德叔认为，匡叔的情况是因为肺脾肾虚导致的。由于肺气亏虚，一旦季节转变或保暖不力，邪气就容易侵入人体，令病情加重。另外，脾有运化水湿的功能，脾气虚则易驻湿生痰，出现咳嗽咳痰反复。久病肺虚及肾，耗伤肾气，导致气不归根，纳气功能失常就会气喘。“汗血同源”，盛夏到来，匡叔出汗增多，进一步耗损肾气，加上出汗后毛孔大开，空调房的寒邪就容易趁虚而入，出现流涕、怕冷、咽痒、咳嗽等外感风寒的症状。

治疗上，德叔以补肺健脾、补肾固表为主要治法，稍加一两味疏风解表的药物，将外邪赶出体外。经过3天治疗，匡叔的怕冷、流涕、气喘就控制下来了。再去掉疏风药物继续以补肺脾肾治疗2周，匡叔的咳嗽咳痰都得到了明显改善。

三伏天冬病夏治，隔姜灸温补肺脾

对于匡叔这类慢性肺病的患者，肺气大多不足，日常生活调护不当很容易发作或加重。尤其在盛夏，大量出汗消耗了人体气，导致抵御外邪能力下降，加上毛孔大开，邪气很容易侵入人体。中医常说“春夏养阳”“冬病夏治”，三伏天气最为旺盛，是温补肺脾的最佳时机，以减少冬春之际的疾病发作。

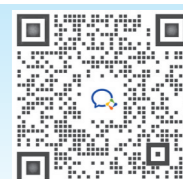
此时正值三伏盛夏，可通过隔姜灸来进行保健。可选择气海穴、中脘穴、足三里穴等，在穴位上放一薄层姜片，将点燃的艾条置于离皮肤2-3cm处，进行熏灸；每个穴位灸10-15分钟，1周灸2-3次。

德叔养生药膳房 补肺煲

材料：排骨400克，黄精15克，芡实30克，太子参15克，陈皮2克，生姜3-5片，精盐适量。

功效：补肺脾胃。

烹制方法：上述材料洗净，排骨切块，焯水备用；上述食材一起放入瓦煲中，加适量清水，武火煮沸后改为文火煲1小时，加入适量精盐调味即可。此为2或3人量。



有问题问德叔团队？扫码入群可提问

冰箱并非“时间静止器” 食品安全事件频发

羊城晚报记者 陈辉 通讯员 何旭鹏

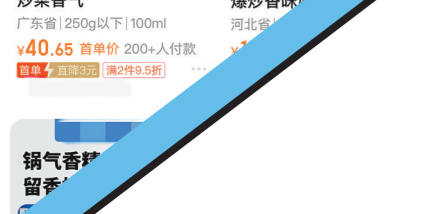
最近，浙江杭州62岁的郑大爷(化名)一天中反复腹泻了近30次，浑身虚脱无力。“我拉肚子昨天刚出院，以后再不吃西瓜了，一块西瓜花了四千元。”“家里长辈前几天就是这样拉去抢救的，省小钱花大钱。”也有网友吐槽父母把冰箱当做“时间静止器”来使用。“我家冰箱永远满满的，家里端午还在吃年糕，等到了中秋吃端午剩的粽子，春节回家，爸妈记得中秋节月饼舍不得吃还冻在冰箱里留给我吃。”

冰箱保鲜功能的原理是降低温度，延缓微生物的生长和繁殖，但并非完全阻止。中山大学附属第一医院东院消化内科马博医生指出，西瓜等切块后的食物如果没有及时放入冰箱，细菌已经生长；如果没有覆盖保鲜膜，容易被冰箱中其他食物污染；如果存放时间过长，即使在低温环境下，细菌也会缓慢生长。

据报道，中国疾控中心曾对北京的30台家用冰箱冷藏室进行了微生物检测，结果从中分离出了35种在一定条件下就可能致病的微生物，其中包括细菌、真菌、霉菌等。以李斯特菌为例，在零下20度的环境中仍能存活繁殖，所以超过一定时间，冰箱中的食物就会滋生细菌。此外，冰箱长期不清洁也会变成巨大的细菌培养皿，“干净”的食物也会被“污染”，会提高感染的风险。

马博提醒，常温条件下，食物存放尽量不要超过2小时，尽量不要吃剩饭菜；食物放进冰箱要做好密封，隔夜食物一定要从冰箱里取出的食物一定要加热，热透后再食用；制作各类冷菜时，要注意卫生，尽量不要吃醉虾、醉蟹等生的水产品或是难以保证卫生条件的食物。

网络截图



米酵菌酸 中毒病死率高

今年3月有媒体报道，台北市发生了怀疑进食螺条引起6人死亡的米酵菌酸中毒事件，近期广东省也报告了一例食用泡发过久黑木耳引起的米酵菌酸中毒死亡。米酵菌酸到底是什么物质，如此令人敬畏？

广东省疾病预防控制中心营养与食品安全所主任医师黄琼向记者解释，米酵菌酸是一种毒素，由一种名叫“唐菖蒲伯克霍尔德氏菌(椰毒假单胞菌酵米面亚种)”(以下简称“椰毒菌”)产生的一种代谢产物，是一种剧毒物质。一般加热烹调方法不能破坏其毒性，一旦进入体内也不容易清除，可引起人或动物中毒甚至死亡。

实际上，椰毒菌在环境中普遍存在，可污染食品原料，如粮食作物玉米、大米、小麦等。椰毒菌最佳生长温度是37℃，最佳产毒温度是26℃-28℃。在广东省的夏秋两个季节，椰毒菌容易生长



图 视觉中国