

2020 年食品安全十大謠言

14-01-2021 中國消費者報

孫燕明

1 月 8 日，中國科協科學闢謠平台與中國食品科學技術學會共同發佈“2020 年食品安全與健康流言榜”，用科學的聲音營造清朗的網路空間。



食品安全與健康流言榜發佈。

這十大流言別再信了！

流言一冷鏈食品外包裝發現新冠活病毒，看來不能再吃冷凍食品了。

●**科學真相：**消費者從正規管道購買的正常冷凍食品可以食用。截至目前，全球 8000 多萬例確診新冠肺炎病例中，並沒有發現因為直接食用冷凍食品而引起的感染。

流言二復原乳沒營養，是“假牛奶”。

●**科學真相：**復原乳是一種普遍使用的乳製品原料，並非“劣質產品”，其同樣可以為人體提供蛋白質和鈣等營養素。

流言三泡發食物都很危險，都會造成米酵菌酸中毒。

●**科學真相：**米酵菌酸是由椰毒假單胞菌酵米麵亞種在特定溫度和生長條件下才會產生的小分子毒性代謝產物。家庭泡發穀物自發酵食品、變質鮮銀耳和變質薯類食品是容易導致此類中毒的主要食品。

流言四吃冷凍肉有害健康。

●**科學真相：**正規生產的冷凍肉經過嚴格的標準和生產程式，安全有保證。其解凍後，除了營養成分會有少許損失，其它食用品質幾乎沒有影響。

流言五加食品添加劑的零食都是不健康的。

●**科學真相：**按照食品安全國家標準的相關要求使用食品添加劑，不會影響人體健康。

流言六速凍食品沒有營養。

●**科學真相：**速凍食品是中國傳統食品工業化的優良載體，是採用速凍的工藝生產，在冷鏈條件下進入銷售市場的食品，其特徵是利用低溫最大限度保存食品的原有品質。

流言七生乳標準低，所以奶味變淡了。

●**科學真相：**《食品安全國家標準?生乳》適用於生乳，不適用於即食生乳。“奶味”是主觀因素，不能作為衡量產品品質的指標，不影響產品的營養。

流言八國產食鹽裡的亞鐵氰化鉀有毒。

●**科學真相：**亞鐵氰化鉀是我國食用鹽中允許添加的一種抗結劑，在常規烹飪條件下不會產生氰化鉀。按照相關規定在食用鹽中合理使用亞鐵氰化鉀，不會對人體健康造成危害。

流言九食用隔夜菜會導致腎衰竭。

●**科學真相：**隔夜菜密封後冷藏較短時間食用不會對健康造成危害，但發生腐敗變質的隔夜菜則不可再食用。儘量“按需適量製作，避免剩飯剩菜”。

流言十塑膠包裝的食品會引發癌症。

●**科學真相：**允許用於食品包裝的塑膠都經過嚴格的安全性審查，食品使用符合國家標準的塑膠包裝，不存在安全問題。