

保鮮膜，你可能用錯了！

22-09-2022 中國消費者報

作者：李建

市場上“長得都一個樣兒”的保鮮膜都有啥不同？怎樣用才能更“保鮮”？網傳“保鮮膜滋生細菌”“保鮮膜可能致癌”是不是真的？來看專家為大家揭秘。

選購材質不同 功能各異

科信食品與健康資訊交流中心主任鐘凱研究員接受《中國消費者報》記者採訪時介紹說，市場上出售的保鮮膜，按材質可以分為三大類：

01 · PE（聚乙烯）保鮮膜

超市售賣的大都是此類。具有良好的防水透氣性，特別適合包裝新鮮果蔬、冷凍食品等。但也正是因為它透氣性好，所以不適合包裝高油脂的、容易被氧氣破壞風味的食品，比如糕點、熟食等。

PE可以用於冰箱保鮮，但不能用於微波爐加熱。

02 · PVC（聚氯乙烯）保鮮膜

常見於批發市場、農貿市場和網上。優點是透明性好、黏性高、彈性也不錯。缺點是熱穩定性差，高溫下會釋放出對人體健康不友好的增塑劑，因此不能包裝肉類、熟食、油脂食品等，特別是不能在高溫條件下使用。

目前，這種保鮮膜主要用於在常溫下包裝蔬菜和一些農產品。

03 · PVDC（聚偏二氯乙烯）保鮮膜

具有保鮮度好、結實易貼附、能防止水分蒸發等特點，主要用於肉類、熟食、火腿等食品的包裝保鮮。

最重要的是，因為它的使用溫度範圍在-60-140°C之間，所以既可以用於冰箱保鮮，也能用於微波爐加熱。不過，這種保鮮膜的成本偏高、加工難度大，市場佔有率不高。

釋疑

合規產品 確保安全

“保鮮膜不僅會加速細菌繁殖，更有可能致癌”。一直以來，這樣的說法都是很多人疏遠保鮮膜的主要原因。

鐘凱分析解釋說，作為可以與食物直接接觸的產品，合格保鮮膜的安全性是無需擔憂的。

01 · 保鮮膜的作用是抑制而不是釋放或滋生細菌等微生物。

食物當中存在的細菌等微生物大多來自食物本身，導致覆蓋了保鮮膜的食物反而細菌更多、腐敗更快的原因無非三種：

一是食物在覆蓋保鮮膜保存前就已被微生物侵入；

二是保存環境不潔淨或溫度過高；

三是保鮮膜本身保存或使用不當，比如存放環境灰塵較多、重複使用、手衛生較差等。

鐘凱舉例說，覆蓋了保鮮膜的隔夜西瓜引發嚴重的腸胃不適，似乎是“保鮮膜加速細菌繁殖”的實證，但事實上，用乾淨的案板、刀具切開的西瓜，及時用乾淨的保鮮膜覆蓋後，分類存放於潔淨有序的冰箱裡，是不可導致細菌迅速滋生的。如果出現問題，一定是西瓜從打開到存放的過程中，就已經因為某個環節的不潔被污染了。

02 · 只要是符合國家相關標準的保鮮膜，不會對健康造成危害。

保鮮膜中最具爭議性、最易引發擔憂是 PVC 材質中的增塑劑（也稱塑化劑）問題。

之所以使用增塑劑，是因為保鮮膜柔軟度的需要，但確實有研究稱人體長期接觸增塑劑，可能會有麻醉、致畸甚至致癌隱患。

鐘凱分析說，世界衛生組織將增塑劑中的“鄰苯二甲酸酯類”物質列為 2B 類致癌物，2B 類致癌物經實驗證明對動物有致癌作用，但對人的致癌作用不明確。世界衛生組織認為，一個 60 公斤體重的成人終身每天攝入不超過 1.5 毫克“鄰苯二甲酸酯類”物質，就是安全的。

儘管如此，我國《食品安全標準食品接觸材料及製品用添加劑使用標準》（GB9685-2016）等國家標準和相關法規對增塑劑的使用以及對保鮮膜的總遷移量（包括“鄰苯二甲酸酯類”等與食品接觸析出的化學物質）作出了非常嚴格的限定。也就是說，只要是符合國家相關標準的保鮮膜，不會對健康造成危害。

使用

方法得當 即可無憂

鐘凱表示，加熱食物最好使用玻璃、陶瓷或微波爐專用塑膠容器，而如果實在需要用保鮮膜覆蓋容器，應格外注意以下幾點：

01 沒有注明適用微波爐的保鮮膜，絕對不能在微波爐中使用。

不同品牌的耐高溫保鮮膜標注的最高耐熱溫度各不相同，應儘量選擇耐熱性較高的保鮮膜，且使用時間不宜過長。

02 和食物保持一定距離。

事實上，無論是否用於加熱，都建議使用保鮮膜和較深的容器搭配使用，即讓保鮮膜距離食物至少兩厘米，讓保鮮膜只和容器接觸，而不是和食物本身。

特別是油性較大的食物，加熱後易使保鮮膜發生破損，並與食物黏連。

03 用牙籤紮幾個小孔。

加熱前可以用牙籤等在保鮮膜上紮幾個小孔，有利於水蒸氣蒸發，否則很容易因氣體膨脹導致保鮮膜爆破，甚至引發危險。

使用時也要注意以下幾點

- 剛烹飪出來的熱菜不要覆蓋保鮮膜。
- 因為當菜熱的時候即加蓋保鮮膜，不僅不能保持蔬菜中的維生素 C，反而會增加其損失。可選擇耐熱玻璃、瓷盤等來代替保鮮膜覆蓋食物。
- 無論哪種材質的保鮮膜，都不宜接觸酒精類食物、不宜長時間包裹油性較大的熟食及肉類等食物。
- 用保鮮膜包裹新鮮果蔬，PVDC 保鮮膜因為具有更好的保濕性而能提供更長的保鮮時間，但建議以不超過 12 小時為宜。保鮮膜的作用是短時保鮮，而非長時間貯存。
- 從商超買回的包有保鮮膜的果蔬，要徹底清洗再食用。
- 如是以冷藏或冷凍方式保鮮的果蔬，先用乾淨紙巾隔離，外層再用保鮮膜保鮮，是最安全的使用原則。
- 並非所有蔬菜水果都可以用保鮮膜。有研究試驗顯示，蘋果、梨、油菜、韭黃、萵苣等水分較大的蔬果用保鮮膜保鮮，不僅能長時間保鮮，還會增加其中的維生素 C 等營養素。而蘿蔔、黃瓜、豆角等用保鮮膜保鮮，營養損失反而很大。

選購小竅門

- 看材質

可以根據顏色、是否容易搓開等方法輔助辨別材質。一般來說，表面泛黃，用手揉搓不易展開的保鮮膜大都是 PVC 材質的，而 PE 材質的保鮮膜為白色，手搓後膜易打開。

家庭自用保鮮膜，建議選擇 PE 材質的。

- 看外觀

選擇包裝完好、表面平整，無氣泡、無穿孔、無破裂、無雜質、無異物的保鮮膜，以方便使用。

注意生產日期及保質期。包裝袋有破損或超出保質期內的產品，可能有細菌、霉菌滋生。

- 嗅氣味合格的保鮮膜沒有任何異味，有味道的保鮮膜不僅會和食物串味，還會影響食物安全，應避免購買和使用。

- 查標識

注意查看產品包裝上是否有 QS 標誌及生產許可證號。