

# 面食易含铝 食用需谨慎



## 多种日常食物含铝

专家指出,面粉及面制品是我国膳食铝的主要来源,北方地区居民由于面食消费高,因此有六成居民的铝摄入量超量。

中国农业大学食品学院副教授范志红指出,天然食物的铝一般含量很低。人体食物中所摄入的铝,主要来自含铝食品添加剂,也就是钾明矾(硫酸铝钾)和铵明矾(硫酸铝铵)。

过去没有自来水,很多地方的人都要用明矾来净水。现在人们则是用明矾来改善食物的口感。“按传统工艺,炸油条、炸油饼、炸虾片之类的油炸食品都要加入明矾,这样可以产生二氧化碳,让面食在受热后膨大。有研究发现,油条要想达到最佳的膨大效果,添加明矾的量会远远超过安全量。”

除了油条油饼之外,很多商家在制作蛋糕、馒头、包子、发糕、玉米饼和许多松软多孔的糕点小吃类食品,也都会用上一种叫做泡打粉的东西。范志红指出,这种泡打粉里主要成分是碳酸氢钠和明矾。

此外,专家提醒,盐渍海蜇皮和海蜇头等水产品也是最常添加明矾的食品,因为用了明矾,口感就会特别滑弹。

近日,卫生部修订含铝食品添加剂规定,以解决我国居民铝摄入量超量问题,其中儿童膨化食品拟禁含铝添加剂。专家指出,明矾是造成铝超标的祸首,儿童最主要的铝摄入量来自于膨化食品,也是因为其中添加了大量明矾。

## 铝蓄积造成慢性中毒

铝元素不是人体所需的微量元素,而是慢性中毒金属元素,不会导致急性中毒,如果长期超量摄入,具有蓄积性,可以沉积在大脑、肝脏、肾脏、骨骼、睾丸等中,累积到一定数量后产生慢性毒作用。

世界卫生组织推荐铝的每人每周安全摄入量为每公斤体重2毫克,过量摄入会引起神经系统的病变,甚至可能增加老年性痴呆的风险。

生长发育期的儿童长期大剂量食用铝含量超标的食品,可能造成神经发育受损导致智力发育障碍。过多的铝作用于骨组织可能促进骨质疏松。此外,铝对造血系统和免疫系统有一定毒性,同时妨碍钙、锌、铁、镁等多种元素的吸收。

为了减少铝的摄入量,范志红表示,首先要少吃或不吃油条、油饼、麻花、馓子、虾片等质地蓬松或脆爽的油炸食品,膨化食品也要严格限量。这些食物营养价值本来就很低,除了铝之外,还存在其他的安全风险。

其次,要选用自然发酵法或无铝膨松剂制作的馒头和糕点。买馒头、包子、发糕、枣糕、玉米饼之类,不要太追求松软,因为纯酵母发酵和加明矾帮忙的产品相比,松软多孔的程度会差很多。

再次,吃面条、面片时,不要过分追求Q弹的韧性口感。遇到久煮不烂的面食,更要担心其中的铝含量。

## 膨化食品是儿童铝超标祸首

中国农业大学食品学院的一次测定发现,膨化食品中铝超标居然达到三分之一。而我国居民膳食铝暴露风险评估结果也显示,7-14岁儿童通过膨化食品摄入的铝相对较高,并且随着年龄降低,铝摄入量有增高的趋势,膨化食品成为儿童铝摄入量主要来源之一。

“这是因为膨松剂能让膨化食品质地更为酥脆,而‘脆’是膨化食品的质地特色,也是吸引消费者的主要地方。含铝膨松剂价格低效果好,厂家自然爱它没商量。”范志红指出。

为了保护儿童健康,此次,卫生部在新标准中拟撤销膨化食品中12种含铝食品添加剂的使用规定。



中国体育彩票  
CHINA SPORTS LOTTERY

每周六  
连续五周

11选5

11选5 加奖秀  
就在超值星期6

八个玩法返奖提高 固定加奖欢乐不停

5月18日-6月15日 每周六欢乐加奖