

## 食品安全宣传系列 2019 年之二:



### 以后早餐还能不能喝粥了？

科普中国微平台 2019-01-14

本文专家:王思露,国家二级公共营养师,中华人民共和国 HACCP 食品体系内部审核员

本文审稿:刘少伟,华东理工大学食品药品监管研究中心副主任、教授,美国宾夕法尼亚州立大学食品科学博士,美国堪萨斯州立大学博士后

早餐大家一般都吃什么?大家的口味可能都会有所区别:有人喜欢吃油条加粥,有人爱吃包子加粥,还有人就喜欢粥加咸菜.....

早餐喝碗粥,这是很多人从小养成的习惯。不少人由于没有条件自己煮粥,就去早餐店购买熬好的粥食。但是经过某电视台暗访,市面上的很多成品粥不!能!喝!

这个暗访得出的结论是,市面上的成品粥大多是“胶水粥”,其中会加入各种“增稠剂”,比如说黄原胶,而且食品添加剂市场的确存在专门售卖熬粥所使用的增稠剂的情况。而这种增稠剂是不被允许添加进粥里的!

那么我们在早餐店喝的粥里真的会加增稠剂吗?这样的行为合法吗?对于我们的身体究竟是否有害?以后早餐是不是都不能喝粥了?请往下看。

黄原胶是什么？

黄原胶是“食品添加剂”中常见的一种增稠剂，说到根本它是一种由细菌发酵产生的多糖物质，因为它具有较好的“增稠性”，所以在食品加工领域得到了较为广泛的应用。

黄原胶添加到食品中可以起到较好的起泡作用、乳化作用和稳定作用。

黄原胶有没有那么可怕？

黄原胶是一种合法的食品添加剂，对于添加剂来说，一定会有相应的“食品添加类别”和“安全添加剂量”。

我国《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》GB 2760-2014中有明确规定：允许在“生食面制品”和“生干面制品”中添加使用黄原胶，但并不允许在“大米及其制品”中添加。

粥铺、餐厅售卖的粥完全属于“现做现卖”，和国标当中规定使用黄原胶的类别存在差异，粥是否属于“大米及其制品”就成为了一个很有争议的问题。我们不探讨这个争议，只说它对人体有没有害。

事实上，黄原胶的安全性相对较高，在可添加的食品类别中根本没有“安全摄入量”的限制，更不会有超标的问题。黄原胶进入人体之后并不会被消化吸收，而且它在食品中添加的剂量较少。所以，从新闻中所看到的“长期摄入含有黄原胶的粥容易增加肝（肾）脏负担，影响健康”并不靠谱。

另外，市面上流传黄原胶加入到粥中有毒，这样的观点存在误区：黄原胶是一种可以添加到婴幼儿配方奶粉中的添加剂，更何况它可添加的食品类别众多，而且并无用量限制。难道加到粥里就会有毒？各种黄原胶加到粥中有毒、致癌的理论纯属谣言，其安全性非常高，请公正看待。

除此之外，一些新闻报道和视频中还提到很多商家会在熬粥的过程中加入淀粉糊精、生粉、瓜尔豆胶、变性淀粉等物质；其实加入的根本目的就是为“减少熬粥所用时间”和“获得更好的口感(增稠)”，请您完全不必恐慌，它们的安全性很靠谱，不会损伤您的身体健康；同时营养层面也不存在损失，请您大可放心。

万一喝到“胶水粥”咋办？

通过这件事情，以下知识一定要牢记：

首先，“食品添加剂”和“非法添加物”完全是两个概念，就像大家听说的“黄原胶”和“瘦肉精”一样；食品添加剂是一种在食品加工生产中起到积极作用的物质，在食品生产中可以发挥改善食品品质以及防腐增味等作用；而非法添加物进入人体后会产生较大的危害，比如听说过的“苏丹红致癌”，请区分来看，不要混淆。

其次，食品添加剂使用的限定是“可添加的食品类别”和“安全添加量”，这个应该严格按照国标中限定的执行。

最后，以“胶水粥”这种事件为代表的新闻，请您理性看待，有些新闻一旦出来一定会成为“爆点”，但是并不是新闻中宣称的所有危害都是“事实”，更多只是“危言耸听”；“有毒”和“致癌”更多只是噱头而已。

自家熬粥想熬稠点？方法在这

如果还是很担心“胶水粥”会给您带来威胁，建议自己熬粥喝。

不建议加食用碱，因为会造成 B 族维生素等营养物质的损。建议选择高压锅焖煮，加入少量糯米粉，并适当延长熬粥时间。这样既还原了美味，又保留了营养物质。