

食品安全宣传系列 2019 年之十六:



奶茶里的“珍珠” 有毒？五月这些谣 言你信了多少

科技日报 2019-05-28 作者：刘

垠



辟谣

让人欲罢不能的珍珠奶茶，“珍珠”居然是有毒的；乙烯利不仅能催熟蔬果，而且会导致小孩性早熟；肉放在冰箱超过3个月，会产生对人体有害的物质；长期睡眠不足，人体的基因就会发生改变……

5月，这些与生活息息相关的网传消息让人在炎热的天气里不禁阵阵发寒，平日里不知道吃下了多少毒药，有多少个基因已经发生了改变，孩子会不会比同龄人早熟……不用担心，我们请专家给你一颗定心丸。

谣言一 奶茶里的“珍珠”有毒

“都说人是水做的，但是我和我的朋友们是珍珠奶茶做的。”这是不少珍珠奶茶拥趸的内心独白。

随着珍珠奶茶的热度持续攀升，不少人将目光投向珍珠奶茶背后隐藏的健康问题。最近，人气爆表的珍珠奶茶上了热搜，理由是制作“珍珠”的原料——木薯含有毒性。

不少人喜欢奶茶就是因为里面Q弹的“珍珠”，如果“珍珠”有毒的话我们还能愉快地喝奶茶吗？

奶茶里的“珍珠”是以淀粉为主要原料制成的粉圆产品，木薯粉就是最常用的一种。公开资料显示，木薯营养价值高，鲜木薯的碳水化合物含量高达38%，而马铃薯、红薯仅为17%—20%。此外，木薯中还含有丰富的矿物质元素，以及β胡萝卜素、维生素C、维生素B1、维生素B3等。

“木薯分为苦木薯和甜木薯，甜木薯毒素含量极低，苦木薯中则含有亚麻仁苦苷，在胃酸作用下会产生一种神经毒剂——氢氰酸。”中国农业大学食品科

学与营养工程学院副教授朱毅告诉科技日报记者，“甜木薯需剥掉外皮，洗净后煮熟再吃。而苦木薯则一定要经过去毒处理后再煮熟了吃。生吃木薯或吃了没有煮熟的木薯，就会有中毒的风险。民间说‘吃木薯会醉人’，其实就是轻微中毒。”

朱毅说，市场上正规销售的木薯粉，都经过了“脱毒”处理。况且，“珍珠”在加入奶茶之前都会煮熟，所以可以放心食用。

但需要注意的是，“珍珠”是淀粉，奶茶是高热量饮品，这两者搭配在一起卡路里就会爆表。因此朱毅提醒，珍珠奶茶含糖多，有些还含有反式脂肪酸，尽量少喝为好。

谣言二 乙烯利催熟蔬果可致性早熟

近日，一则关于“乙烯利催熟的蔬果会导致小孩性早熟”的消息再现网络。消息称，由于目前对乙烯利的使用没有进行限量，因此超量违规滥用乙烯利等催熟剂的情况很普遍，果农用乙烯利将青香蕉等蔬果催熟，儿童食用后会致性早熟。

“网传消息纯属危言耸听！我国国标规定，乙烯利在香蕉、菠萝、猕猴桃、荔枝等蔬果中的残留量不能超过 2 毫克/千克，这个标准和欧盟的标准持平。”朱毅说，乙烯利是植物生长调节剂，人体没有相应受体，其根本无法在人体内发挥性激素的作用，也不可能参与性激素的分泌合成。因此，不会导致人体出现“性早熟”“发胖”等情况。

朱毅介绍，乙烯利用于水果催熟已有百年历史，至今还未发现乙烯利导致儿童性早熟的案例。目前市场上公开销售、使用的植物生长调节剂，如在规定浓度范围内合法使用，对人体不会产生什么影响。

“虽说我国对于乙烯利残留量的标准并不低，但难免有果农和经销商超剂量违规使用。如果公众仍不放心，只需食用前清洗、削皮，就没什么可担心的了。”朱毅说。

谣言三 超过 3 个月的冷冻肉吃了对人体有害

“无论什么肉，放在冰箱里超过 3 个月就不能再吃了。”最近，网上流传的这一消息让不少人吃了一惊。而不能吃的理由是，冷冻了很久的肉在解冻时，温度回升加之被破坏的组织细胞渗出大量蛋白质和水分，肉便成了滋生细菌的天堂，吃了这样的肉对人体有害。

“冷冻时间过长会损害风味口感，但冷冻本身不会产生不安全的因素。解冻也一样，只要我们正常解冻，就不会出现食品安全问题。”朱毅澄清，上述说法中所说的解冻滋生细菌，是指解冻升温到细菌易于繁殖的温度后，细菌就会开始生长。但如果解冻后马上烹饪，就不会给细菌留出生长的时间和机会，也就无需忧虑了。

显而易见，上述看似专业的说法，实质上是一本正经的胡说八道。那么，食用冷冻肉的正确打开方式是怎样的？

“最好的解冻方法是提前一晚，把冰箱冷冻室的肉放到冷藏室，第二天取出来烹饪。但如果肉化冻之后还一直放在室温或者冷藏室里，就会滋生细菌。”朱毅直言，这不是冷冻时间长短和解冻本身造成的，而是解冻后没有及时处理所致。值得注意的是，家中冰箱冷冻室里的肉，也不要放置太久，当然，这是从营养流失、风味口感变差的角度而言。

那么，肉类的冷冻到底有没有期限？食品工程博士云无心表示，在冷冻温度下，微生物停止生产，生化反应停止进行，这意味着，不会有危害健康的物质出现。所以，如果只考虑食品安全，那么冷冻食品可以无限期保存。

谣言四 睡眠不足会导致基因改变

近日，一篇题为《长期睡眠不足将改变基因，持续一周就会导致体内 700 多个基因发生改变》的文章出现在不少人的朋友圈中，引发了人们对熬夜的担忧。

经查证，这篇网络文章援引的《美国国家科学院院刊》的研究文献是 2013 年发表的研究，该研究得出的结果显示：当参与实验的志愿者在睡眠不足时，共有 711 个基因的表达情况发生了变化。

显然，该研究的结论并未涉及基因的改变，关注的焦点是基因表达。网传文章却将基因表达的改变和基因的改变混为一谈。熬夜可能会导致我们的基因表达发生改变，但并不会让我们的基因发生变异。要知道，人体的 DNA 即使发生 1% 的改变，也是一件非常可怕的事情。毕竟，人类和黑猩猩也仅有 1.2% 的遗传编码不同。

不过，这也并不意味着我们可以继续愉快地熬夜。毕竟，缺乏睡眠对健康确实有不少坏的影响。

北京友谊医院神经内科主任医师陈葵撰文称，睡眠不足引起的基因表达涉及昼夜节律（生物钟）、睡眠稳态（睡眠压力债）、代谢过程、炎症免疫过程、应激反应等多个方面。这些基因表达发生的变化又可能带来细胞层面的变化，从而增加肥胖、糖尿病、高脂血症等代谢性疾病的患病风险。