

食品安全宣传系列 2019 年之十八：



松花蛋在海外被查 它真的“不适合人 类食用”吗？

科普中国-科学为你解疑释

惑 2019-05-24 作者：李学文

近日，意大利警方在一次食品安全的突击检查中，查扣了华人店铺的一批松花蛋，他们认为“松花蛋是一种变质的蛋类食品，吃了之后会对人体产生危害，并不适合人类食用”。一直以来，有关松花蛋重金属超标、食用松花蛋会铅中毒的声音不绝于耳，松花蛋真的对人体会有危害吗？

首先我们需要了解一下松花蛋。松花蛋，又称皮蛋、变蛋、灰包蛋、包蛋等，是一种中国传统风味蛋制品，其主要原材料是鸭蛋。经过特殊的加工方式后，松花蛋会变得黝黑光亮，上面还有白色的花纹，口感鲜滑爽口，色香味均有独到之处，是广大人民群众喜欢的美食之一。

需要注意的是，近些年，有关食用松花蛋会铅中毒的传言却屡见不鲜。这是因为在传统工艺制作中，松花蛋含铅量较高，在其制作过程中会用到氧化铅，这种物质能起到密封效果，让松花蛋表面的小孔堵住，从而阻止强碱进一步与蛋白质发生化学反应。随着松花蛋制作工艺的进步，如今，正规厂家已经开始使用“无铅工艺”制作松花蛋，也就是利用氯化锌或者硫酸铜代替氧化铅，在减少铅含量的同时，也起到封住洞孔的功效。根据国家出台的松花蛋制作标准规定，每 1000 克松花蛋铅含量不得超过 3 毫克，符合这一标准的松花蛋称为无铅松花蛋。所以，

“无铅松花蛋”并不是说不含铅，而是指含铅量低于国家规定标准。可以说，现在只要购买正规品牌企业生产的达标松花蛋，就不会给人体带来危害。

尽管松花蛋的含铅量非常低，但是有些人并不适合食用松花蛋，尤其是以下4类人群不能或者要少吃松花蛋：

1.幼儿。幼儿的脏器发育不是很完善，松花蛋中的部分物质对儿童有较大的损伤，容易造成骨骼和牙齿钙流失、发育不良、食欲减退、胃肠炎等，甚至会影响智力发育。

2.肝病患者。肝脏是人体内最大的解毒脏器，而松花蛋属腌制品，很多成分会对人体有一定的副作用，需要肝脏进行解毒处理，尤其是含铅的松花蛋，肝病患者食用过多可能引起铅中毒。

3.身体素质差的人。松花蛋属于腌制品，蛋壳上的细菌会进入松花蛋内。如果一些人身体素质较差，食用松花蛋后就很容易感染上菌类，引起不适。

4.老年人。松花蛋瘦肉粥因质地黏稠、口感顺滑、好消化而广泛受到老年人的喜爱，不过，松花蛋含铅，易导致老年痴呆、脱发、牙齿脱落等，因此老人最好不要经常吃。

本文由科信食品营养信息交流业务部主任阮光锋进行科学性把关。