

# PVC保鲜膜使用要避开油和酒

保鲜、防止水分流失、防串味儿……保鲜膜实属居家必备产品。夏天来了,保鲜膜的使用率更是大大增加。近日,有传言表示经常使用保鲜膜会致癌,这则传言是真的吗?

对此,科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任、中国互联网联合辟谣平台专家委员会委员阮光锋告诉科技日报记者,只要符合《食品用塑料自粘保鲜膜》《食品安全标准食品接触材料及制品用添加剂使用标准》(GB9685—2016)等相关国家标准的产品,就不会对健康造成危害,更不会致癌。



## PVC保鲜膜安全问题主要聚焦两方面

阮光锋介绍,目前,市场上销售的食物保鲜膜主要有三大类。第一类是聚乙烯(PE或LDPE)材质,主要用于水果、蔬菜、猪肉等生鲜食品的包装;第二类是聚偏二氯乙烯(PVDC)材质,主要用于肉类熟食的包装;第三类是聚氯乙烯(PVC)材质,可用于食品包装。

公开资料显示,材质为聚乙烯和聚偏二氯乙烯的食品保鲜膜是无风险的,可以安全使用。对于材质为聚氯乙烯的食品保鲜膜,网上有说法称,其中含塑化剂会致癌。这样的说法是真的吗?

“聚氯乙烯是以氯乙烯单体聚合而成的高分子材料。大家常担心的PVC的安全问题主要涉及两方面,即氯乙烯单体和塑化剂是否有害。”阮

光锋说。

阮光锋表示,聚氯乙烯是国际癌症研究中心评定的3级致癌物,基本不用担心。3级致癌物为动物和人群研究的致癌证据都不充分,或动物实验证据充分,但人群研究则明确无致癌作用。而氯乙烯单体则是1级致癌物,是证据比较充分的人类致癌物。

我国标准食品包装用聚乙烯树脂卫生标准(GB9681—1988)规定,食品包装用聚氯乙烯成型品种氯乙烯单体的含量不得超过1毫克/千克。另外,《食品法典》也制定了氯乙烯单体在食物中的指引限值不得超过0.01毫克/千克。

“通过这些严格的规定,我们可以将食品安全风险降到尽可能低。因此,如果购买PVC塑料,尽量从正规渠道购

买。”阮光锋说,PVC在受热时并不会产生氯乙烯单体,而是产生氯化氢气体,并导致塑料的变形和变色。产生的氯化氢基本会挥发或者溶解到液体中,非常微量,安全性也可以放心。

塑化剂又称为增塑剂,在聚氯乙烯塑料中有广泛的应用。塑化剂中应用较多的是邻苯二甲酸酯类物质,这类物质有上百种化合物。国家标准规定,邻苯二甲酸二(2-乙基己基)酯(DEHP)从包装材料进入到食品中的量不能超过1.5毫克/公斤。

“塑化剂的安全性还是取决于吃了多少,以及吃了多久。只要符合国家标准食品包装材料标准就不会对健康造成危害,而那些违法违规产品则可能存在滥用或迁移量超标的问题。”阮光锋说。

## 溶解于油脂、酒精中会有一定风险

在生活中选购保鲜膜产品时,专家强调,首先要购买正规卖场出售的正规厂家的食品保鲜膜,尽量购买聚乙烯、聚偏二氯乙烯材质的食品保鲜膜,并且看清各种组成成分。

“那些违法违规产品,可能存在滥用或迁移量超标的问题。因此要尽量购买正规卖场出售的、正规厂家生产的食品保鲜膜。”阮光锋提醒,国家对塑料产品都有严格的质量规定,只要是正规产品,都是可以放心使用的。

“同时,要避免和油脂、酒精类食物同时使用。虽然PVC材质的食品保鲜膜在正常情况下使用无风险,但其不能用于油脂、酒精类食物,因为塑化剂溶解于脂肪、酒精中,会有一定风险。”阮光锋说,塑料制品尽量不要用来盛放、储存油脂含量高的食品,塑化剂可以溶解于脂肪中,如果油脂多,塑化剂的溶出可能更多。

除此以外,要避免高温加热。“不管是食品保鲜塑料盒,还是保鲜膜,都不提倡和食物一起高温加热,除非保鲜膜特别标明‘可用于微波炉’,或标明了可耐受的温度。”阮光锋说。

专家提醒,各种保鲜膜所标注的最高耐热温度不同,有的相差10℃左右,微波炉内的温度较高时会达到110℃左右,消费者必须严格按照保鲜膜包装上标注的温度加热或者选择耐热更好的保鲜膜。

目前实施的《食品用塑料自粘保鲜膜》国家标准,不仅对保鲜膜种类、使用原料和使用添加剂作出了明确规定,还对各种保鲜膜的使用功能进行了严格限制。按照国标的要求,可用于包装食品的保鲜膜必须标注“食品用”字样;聚氯乙烯保鲜膜仅适用于包装生鲜食品,应标有“不能接触带油脂食品”“不得微波炉加热”“不得高温使用”等警示性语言;其他类别的保鲜膜,如可用于微波炉加热,应注明“可微波炉使用”、加热方式及最高耐热温度。

阮光锋强调,塑料制品在某种程度上方便了我们的生活,每一种塑料性质和使用条件都是有差异的,合理使用才能更好的保障安全。塑料制品一般都不是非常耐高温,温度较高时可能析出有害物质,因此平时使用时尽量避免长时间高温加热。



## 又到夏日炎炎 再说一次热射病

夏季入伏后,中暑成常见疾病。资料显示,若高温天气持续3天,中暑病人就有增多趋势。热射病是极重的中暑,老年人是高危人群,或影响其心脏功能,甚至肝脏衰竭。入伏后,高危人群一定要警惕热射病的发生。

热损伤因素作用于人体后会导致一系列变化,从轻到重分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑,其中最重的重症中暑,即称为热射病。它是指因热损伤引起的人体体温调节功能失调,体内热量过度积蓄,从而导致人体组织器官受损,临床主要表现为高热、精神状态改变及多脏器损伤。部分患者即使脱离了生命危险,也会遗留不同的后遗症。

对高温、高湿环境适应不充分是致病的主要原因。在大气温度升高(>32℃)、湿度较大(>60%)和无风的环境中,长时间工作或强体力劳动,又无充分防暑降温措施时,缺乏对高热环境适应者易发生热射病。年老、年幼、体弱及有慢性疾病的人群亦较多发生。易发因素包括:环境温度过高,人体由外界环境获取热量;人体产热增加,如从事重体力劳动、发热、甲状腺功能亢进和应用某些药物;散热障碍,如湿度较大、过度肥胖或穿透气不良的衣服等;汗腺功能障碍,见于系统硬化病、广泛皮肤烧伤后瘢痕形成或先天性汗腺缺乏症等患者。

要远离热射病,我们应避免在高温、通风不良处强体力劳动,避免穿不透气的衣服。炎热的夏天户外锻炼一定要注意时间,不要在太阳最烈、日照最强时锻炼,可以选择晨练或夕阳西下时,但也要注意,不可进行长时间爬山或跑步。夏天出汗多,一定要注意多喝水,补充体内流失的水分,可以适当喝淡盐水,避免大量出汗引起的体内电解质紊乱。一旦出现大汗淋漓,神志恍惚时,需立即就近避暑降温并呼救。如发生昏迷,应将昏迷病人抬至阴凉通风处,头偏一侧预防呕吐窒息,同时浇凉水,降低身体温度,解开衣服扇风,监测体温变化,马上送往医院,进行降温及液体复苏等抢救治疗,千万不可耽误治疗时间。

本版稿件均据人民网

## 让人欲罢不能的奶茶 并不只是奶和茶

### 给您提个醒

喝茶是一个安静的活动,喝奶有利于人体健康,奶茶却是一种典型的快消品。人们一边说着再也不喝奶茶了,一边走进了奶茶店。逃不过“真香定律”的奶茶究竟有何魔力让年轻人趋之若鹜呢?港式、台式、低糖、奶盖……种类繁多的奶茶里究竟有什么?对健康又有何影响呢?下面让我们一起来看看。

虽然奶茶和牛奶只有一个字不同,但有些奶茶中的奶却并非是牛奶,而是用植脂末代替的。植脂末的主要成分有氢化植物油、葡萄糖浆、酪氨酸钠、硅铝酸钠,而部分氢化植物油则含有反式脂肪酸。科学研究表明,反式脂肪酸的摄入量 and 心血管疾病发病率呈正相关。《中国居民膳食指南》建议每日反式脂肪酸摄入量不超过2克。用植脂末做的奶茶,每300毫升(相当于中杯奶茶)中就有0.5克到2.7克的反式脂肪酸,如果长时间喝奶茶会提高患上心血管疾病的风险。

此外,一杯奶茶的含糖量也不容小觑。研究显示,一杯奶茶约等于一瓶可乐的含糖量,即使是低糖、去糖或无糖的奶茶,也都含有糖。《中国居民膳食指南》中规定“每天糖的摄入量不要超过50克,最好控制在25克以下”,而正常甜度的一杯奶茶含糖量就达到了35克。

除了反式脂肪酸和糖,打造奶茶良好风味和口感的另外一个因素就是脂肪的参与,但是过量的脂肪摄入会引发肥胖,在带有奶盖的奶茶中,脂肪含量尤其高,平均为7克/100毫升。成人每日推荐摄入的脂肪小于60克,喝这样一杯奶茶相当于吃掉了两顿的脂肪。所以奶茶虽然好喝,但还是适量为宜。

