

用二氧化硫漂白的 一次性筷子可以用吗

不知道大家有没有在网上看到这样的新闻,说的是商家用二氧化硫对坚果(尤其是开心果)、干货(比如粉丝、银耳等)进行漂白,有些坚果干货还会被检测出二氧化硫超标。此外,对于二氧化硫,网上还有这样的报道,有商家用二氧化硫漂白一次性筷子。

坚果、果干属于直接入口的食物,筷子也是直接接触食物的物品,它们真的可以用二氧化硫漂白吗?



二氧化硫广泛应用于食品

二氧化硫(SO₂)是中学化学课本上的明星化合物之一。它是一种无色,有刺激性气味的气体,具有较强的还原性,能够将一些有颜色的有机物还原为无色物质。所以二氧化硫有一定的漂白性,同时它的漂白性还是可逆的。

二氧化硫的这些特性,让它成了生活中非常常见的漂白剂、防腐剂和抗氧化剂。

但是二氧化硫是一种有毒的气体,也是主要的空气污染物之一。吸入过量的二氧化硫,可能会造成呼吸困难、呕吐、腹泻等症状,引起哮喘样反应。

那这种有毒的物质,真的可以用来漂白食物、筷子这些直接入口的东西吗?

答案是:可以的。

二氧化硫在很多国家和地区都是

合法的食品添加剂。比如,在2025年2月8日实施的《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB2760-2024)中,就有对二氧化硫作为食品添加剂的描述。

二氧化硫及亚硫酸盐,是允许作为漂白剂、防腐剂、抗氧化剂添加到食品中的。另外,人们往食品中添加的并不一定是二氧化硫气体,可能是亚硫酸盐等盐类。但最终检测的时候,都会通过处理,以二氧化硫的残留量来计算。为了方便起见,后文就直接说二氧化硫了。

允许添加二氧化硫的食物种类非常多,年货里比较常见的水果干类、蜜饯、坚果、腐竹等都包括在内。面条、饺子皮、馄饨皮、淀粉、白砂糖及白砂糖制品也都允许添加二氧化硫。在葡萄酒和果汁饮料中,二氧化硫是一种重要的

防腐剂和抗氧化剂。

所以,二氧化硫在食品中的应用非常广泛。那食品中的二氧化硫不会危害人体健康吗?

联合国粮农组织(FAO)和世界卫生组织食品添加剂联合专家委员会(JECFA)对二氧化硫的安全性进行过评估,并得出结论,二氧化硫的每日允许摄入量(ADI)为每公斤体重0-0.7mg。

以一个体重70公斤的人来计算,每日最大允许摄入量为49mg。这是什么概念呢?以面条这种食用量比较大的食物为例。它的最大允许残留是0.05g/kg,即50mg/kg,差不多相当于每天要吃1公斤的面,才会超出这个限额。这还是以二氧化硫残留的最大量来计算的,所以我们不必担心二氧化硫摄入过度的问题。

小作坊 漂白的产品需注意

不可否认的是,虽然正规厂家生产的产品需要遵守《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》,但是路边的小摊贩售卖的食品,安全性就不一定有保证了。

一些不正规的小摊贩售卖的食品来源不够可靠,可能没有经过任何检测就进行售卖,而且为了让卖相好一些,确实可能会用二氧化硫进行漂白,容易存在二氧化硫超标的问题。

此外,有些黑心商贩可能会把放久

了的坚果食品重新漂白,以次充好,这些食物无疑是不安全的。

所以购买食品时,还是要选择正规的商超,毕竟正规商超需要对售卖的食品安全性负责。

用二氧化硫漂白的筷子也类似。无论是用硫黄熏蒸还是用亚硫酸盐浸泡,在对筷子原材料进行漂白处理之后,应该对处理完毕的木材进行后续处理,去除过多的二氧化硫。而一些小作坊可能会为了节约成本,省略了后续的

处理工艺,使得一次性筷子二氧化硫残留超标。

比如2010年央视315晚会,就曾经曝光过使用工业硫黄熏蒸和漂白一次性筷子的黑作坊。在使用硫黄熏蒸木材两天之后,工人没有对木材进行任何去除二氧化硫的操作,而是直接进行削制、抛光,简单包装后就进行售卖了。有些发霉的筷子甚至经过漂白之后也直接混入其他筷子中。这样的筷子二氧化硫超标也就不令人意外了。

作为消费者怎么办

对于食品,解决方案也比较简单,应尽量去正规商超购买,不要贪图便宜购买路边不知来源的产品。退一万步说,万一商品真的有问题,在正规商超购买的我们还能知道去找谁维权。

而对于一次性筷子,我们能做的确实比较有限。如果一拆开一次性筷子的包装,就闻到浓浓的刺鼻气味,这种筷子就不要再勉强使用了。

在卫生状况较好的饭店就餐,可以

尽量不使用一次性筷子。如果是买东西带回家吃,可直接使用家里的筷子。

(来源:科普中国 微信公众号《天塌了,一次性筷子都是用二氧化硫漂白的!》)

脂肪肝患者如何 正确安排饮食



科学饮食是逆转脂肪肝的关键。脂肪肝患者应遵循低脂肪、低糖、高膳食纤维的饮食原则。

1.控制能量摄入

适当控制能量摄入,尤其是超重或肥胖者,要逐步减少能量摄入,同时保持营养均衡。

2.摄入充足的蛋白质

充足的蛋白质摄入能保护肝功能、促进肝细胞复原和再生。脂肪肝患者可以选择脱脂奶类、鸡蛋清、鱼类、去皮鸡肉及鸭肉、豆制品等作为蛋白质来源。

3.管理脂肪摄入总量

避免使用动物油,每日植物油的摄入量以25-30克为宜。限制摄入高胆固醇食物,如动物内脏、鱼卵、蟹黄等。

4.少吃精制碳水化合物

过多摄入精制碳水化合物会刺激胰岛素分泌,不利于脂肪肝的治疗。日常膳食应粗细搭配,减少精制谷物所占比例。

5.多吃新鲜蔬菜和水果

每日蔬菜的总摄入量以400-500克为宜,其中绿叶蔬菜至少占50%,控制淀粉类蔬菜的摄入量。水果以低糖水果为主,每日摄入200-300克。

6.合理烹饪

避免摄入过咸及刺激性的调味品、动物油等。每日摄入盐的量以5克为宜。采用蒸、煮、烩、炖、清炒等烹饪方式,避免油炸、油煎等。

7.增加膳食纤维

膳食纤维有助于降血脂和降血糖,减少脂肪在肝脏中的堆积。建议每天摄入足够的膳食纤维,包括蔬菜、水果、全谷物等。

8.选择低脂肪高蛋白食物

低脂肪高蛋白食物有助于控制体重,延缓脂肪肝的进展。推荐摄入瘦肉、鱼类、豆类等低脂肪高蛋白食物,避免过量摄入高脂肪食物。

9.限制糖分摄入

过量的糖分摄入会增加肝脏负担,建议减少糖分摄入,尤其是精制糖和高糖饮料,可以选择低糖或无糖食品。

10.补充维生素和矿物质

维生素和矿物质对于肝脏功能的恢复至关重要。特别是维生素E、维生素C、硒等抗氧化物质,可以减轻肝脏的氧化损伤,促进肝细胞再生。

(来源:健康中国 微信公众号《十招吃走脂肪肝 吃出健康来》)