

薯片中含有 致癌添加剂 那薯片还能吃吗

近日,网上出现 薯片含有TBHQ 致癌添加剂 的报道,引起很多薯片爱好者的恐慌。那么TBHQ究竟是什么?是否会对人体健康产生影响?食品生产过程中对TBHQ的使用又有何规定?下面就一起来了解一下!

TBHQ究竟是什么

TBHQ,全称特丁基对苯二酚(tert-Butylhydroquinone),是一种常见的食品抗氧化剂,广泛用于食用油、油炸食品、烘焙食品和肉制品等。其通过抑制油脂氧化来增强食品的稳定性和保质期。简单来说,TBHQ能减缓油脂与氧气发生反应,避免食品变

质,保持其新鲜口感。TBHQ并不是什么新鲜事物。早在1972年,美国食品和药物管理局就批准其在食品中使用,并将其列为公认安全物质。1991年,我国也正式批准TBHQ作为食品抗氧化剂使用。目前,TBHQ已被全球100多

个国家和地区认可。经过数十年的研究和应用,TBHQ早已成为食品工业中经过充分验证的合法食品添加剂,而非某些传言中的神秘化学物质。形象地说,TBHQ就像食品的保鲜卫士,通过抑制油脂氧化,帮助食品在储存和运输中保持风味和品质。

为什么薯片中会有TBHQ

要弄清TBHQ在薯片中的作用,需要从油脂的功能和氧化危害两个方面来看。油脂是薯片美味的灵魂。薯片之所以酥脆可口离不开油脂的作用。油脂在加热时会发生适度的氧化,还会与食品中的蛋白质、淀粉等成分发生复杂反应,生成独特的香气。此外,油脂还能作为风味载

体,帮助食品吸收香料和调味料,提升整体口感。可以说,没有油脂,薯片的口感和魅力将大打折扣。然而,油脂暴露在空气中时,容易发生氧化变质,导致风味变差、营养流失以及健康威胁。过度氧化的油脂会产生难闻的哈喇味,破坏食品口感,其中的必需脂肪酸和维生素E等营养成分也会被破坏,降

低食品的营养价值。更重要的是,氧化过程会产生自由基、过氧化物以及醛类等有害物质,这些不仅影响食品品质,长期大量摄入反而会增加健康风险。为了防止油脂氧化,抗氧化剂应运而生。它能阻断油脂氧化的链式反应,延缓油脂变质,既保持薯片的品质,也减少潜在的健康隐患。

TBHQ是否会对人体健康产生影响

TBHQ致癌的说法让许多消费者感到不安,但这种担忧其实是对科学研究的误解。美国食品和药物管理局和欧洲食品安全局等国际权威机构的多次评估表明,在合理使用范围内,TBHQ对人体是安全的。1997年,联合国粮农组织/世界卫生组织食品添加剂联合专家委员

会对TBHQ进行了全面评估,认为其在体内不具有遗传毒性作用。2016年,欧洲食品安全局结合最新的食品消费数据和实际使用情况再次评估,同样未发现TBHQ有遗传毒性或致癌性的证据。美国食品和药物管理局也一直维持其公认安全的地位。

任何物质的毒性都与剂量密切相关。毒理学奠基人帕拉塞尔苏斯曾说:剂量决定毒性。对于一个60公斤的成年人,每天摄入TBHQ不超过42毫克是安全的。正常饮食下,TBHQ不会对健康构成威胁。致癌的说法,更是对科学数据的误读或夸大。

食品生产过程中对TBHQ的使用有何规定

我国对食品添加剂的管理非常严格,TBHQ作为食品抗氧化剂,其使用范围和剂量均有明确规定。根据《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》(GB2760-2024),TBHQ在食品中的允许最大使用量为0.2g/kg。这一标准与国际食品法典委员会的建议一致。

此外,国家标准要求食品企业在严格遵守TBHQ限量的同时,必须在产品标签上明确标注所使用的食品添加剂,让消费者有知情权。只要食品生产过程中TBHQ的添加量符合GB2760-2024的规定,就是合法合规的,消费者可以放心食用。

(来源:科普中国 微信公众号作者 秦磊)



反复咳嗽甚至呼吸困难 竟是 鸡颈骨 惹的祸

近日,市中医院呼吸与危重症医学科团队成功为一名患者紧急取出了支气管内异物——鸡颈骨,让患者脱离生命危险。该患者60多岁,几天前不慎将异物吸入气道,导致剧烈咳嗽,在家抗感染治疗后咳嗽无好转,还出现呼吸困难。家属立即将其送往市中医院救治。接诊医师陈军红建议患者紧急手术,并联系急诊胸部CT,明确病变位置,排除禁忌症。面对紧急情况,呼吸与危重症

医学科团队迅速响应,带领气管镜介入治疗组,在麻醉科、内镜中心的紧密协作下,紧急为患者实施了无痛支气管镜下异物取出术。经气管镜检查,可见异物呈骨性、三叉状,嵌顿于右中间支气管,尝试异物钳夹取并牵拉后,异物纹丝不动,若强行拉出,可能导致支气管壁裂伤甚至气道内大出血,危及生命。经过多次尝试,最后使用异物钳配合气管镜,调整角度,缓慢将插入支气管内侧壁的骨头残端撬出,由异物钳夹取后连同喉罩一同拉出患者口腔,顺利取出一块长约2厘米的鸡颈骨。整个手术过程高效紧凑,出血量少,有效避免划伤气管壁及声带,患者全程生命体征平稳。术后患者咳嗽、胸闷明显好转。

此次支气管异物紧急取出手术的成功,不仅展现了市中医院呼吸与危重症医学科团队的技术以及科室间的默契协作,更是医院高效管理和优质服务的生动体现。结合呼吸科取异物病例,常见的吸入异物分别有蒜瓣、玉米粒、黄豆、各种形状的骨头、花生、小石头、肉块甚至笔帽等。建议广大市民吃饭时尽量细嚼慢咽,避免大声谈笑或匆忙进食。小朋友不要把小玩具、小零件、硬币、果核等放在嘴巴里玩。老年人如有佩戴假牙,应时刻注意假牙是否松动,以防呛咳及吸入异物。一旦有异物进入气管、支气管,应尽快到医院诊治,以免延误病情。

通讯员 南阳光

守护呼吸健康 关注室内空气污染

现代人约80%的时间在室内度过,但许多人并未意识到室内空气污染的危害。据WHO统计,全球每年约380万人因暴露于固体燃料燃烧导致的室内空气污染过早死亡(2014年数据)。而在现代家居环境中,装修污染、二手烟等同样构成重大健康威胁。

室内空气污染的来源

室内空气污染主要来自以下几类,这些污染物可能引发哮喘、过敏、慢性呼吸道疾病,甚至增加肺癌风险。

化学污染物:甲醛(来自家具、装修材料)、苯系物(油漆、清洁剂)、氡气(建筑材料释放)等。

生物污染物:霉菌、尘螨、宠物皮屑、细菌和病毒。

物理污染物:PM2.5(烹饪、吸烟)、二手烟、臭氧(部分空气净化器产生)。

日常活动污染:烹饪油烟、香薰产品、打印机粉尘等。

科学对策 改善室内空气质量

源头控制减少污染物释放

装修材料选择:优先选购环保认证(如E0级板材、水性漆)的建材,减少甲醛释放。新装修房密闭12小时后检测甲醛,0.08mg/m³再入住。

减少化学用品:避免过量使用空气清新剂、杀虫剂,改用天然清洁剂(如白醋、小苏打)。

禁烟措施:室内严禁吸烟,避免二手烟和二手烟残留。

通风换气稀释污染物浓度

自然通风:每天开窗通风2-3次,每次15-30分钟,尤其在烹饪、清洁后,避开早晚交通高峰时段。

机械通风:安装新风系统或排气扇,确保空气流通。

避免高污染时段通风:若室外空气质量差(如室外PM2.5>150),可减少开窗,依赖空气净化设备。

空气净化技术

空气净化器:选择HEPA滤网(过滤PM2.5、花粉)和活性炭滤芯(吸附甲醛)的机型,定期更换滤网。

植物净化:部分植物(如绿萝、吊兰)可吸收少量甲醛,但效果有限,需配合其他措施。

湿度控制:保持室内湿度40%-60%,减少霉菌滋生,可使用除湿机或加湿器调节。

日常习惯优化

烹饪防护:使用抽油烟机(炒菜时提前3分钟开启,结束后延迟关闭5分钟),减少高温油炸,选择清洁能源(如电磁炉替代燃气灶)。

定期清洁:勤换床单、地毯除尘,使用防螨寝具,减少尘螨滋生。

减少香薰和蜡烛:燃烧香薰可能释放苯等有害物质,建议改用无火香薰或精油扩散器。

监测与预警

空气质量检测仪:实时监测PM2.5、甲醛、CO₂浓度,及时采取干预措施。

关注健康信号:若家人频繁出现咳嗽、头痛、眼刺激等症状,需排查室内污染源。

根据WHO和《柳叶刀》研究,通过清洁能源替代、通风优化和建材监管等措施,约60%-70%的室内空气污染暴露是可预防的,其中固体燃料污染和二手烟的预防潜力最高。无论是政策层面的绿色建筑标准推广,还是每个家庭的通风习惯培养,都需要全社会共同参与。你今天的每一个选择,拒绝劣质装修材料、戒烟、使用清洁能源,都在为家人筑起呼吸健康的防线。今天起,让我们从这三件小事开始:每天开窗2次,每次15分钟;烹饪必开抽油烟机,减少PM2.5;新装修房检测甲醛,合格后再入住。

守护呼吸安全,你我都能做到!

市疾控中心供稿

