

“一次性浴帽”来罩菜，这种保鲜膜真的能用吗？



▲ 资料图片

居家生活，基本每天都在使用保鲜膜。

最近一款新型的浴帽式的保鲜膜爆火，区别于传统的筒式保鲜膜使用时需要撕扯，还可能会黏连在一起，这种新型的浴帽式保鲜膜能够直接套在各种盘子上，使用时一次取一只，非常方便。

但网传这种保鲜膜其实就

是一次性浴帽、鞋套，增塑剂超标，根本不能用来罩菜。那还能用吗？

先说结论，购买保鲜膜时留意商品外包装的执行标准，只要符合国家标准 GB 4806.7-2023《食品安全国家标准 食品接触用塑料材料及制品》就可以放心使用。

国家标准 GB 4806.7-2023 要求用于食品的塑料主要应当满足迁移率的要求，即塑料制品向食物迁移的化学物质不能超标，以确保安全性。

和传统的保鲜膜一样，浴帽式保鲜膜的材质也是低密度聚乙烯（LDPE）是聚乙烯（PE）的一种，这种塑料加工时不需要额外添加助剂，不容易出现迁移物，换言之，食物用这种材料包装不容易被污染，保持食物的安全性。

保鲜膜的材质有哪些？

市面上常见的食品级保鲜膜材质主要有聚乙烯（PE）、聚氯乙烯（PVC）、聚偏二氯乙烯（PVDC）和其他生物降解材料。我们总结了材质特点和使用注意事项。

对于大家担心会致癌的“增塑剂”问题，含有增塑剂（DEHP）的聚氯乙烯（PVC）保鲜膜确实存在一定风险，但只要不接

触油脂类食物，不加热，则无需担心。使用保鲜膜时，对于含有油脂，需要加热的食物，不要使用聚氯乙烯（PVC）的保鲜膜。这类材质，只能用于生鲜蔬果的保鲜。

浴帽式保鲜膜的缺点

保鲜膜能够保鲜的原理，主要在于它隔绝了细菌和真菌，也在一定程度上隔绝了氧气，保持住水分：

隔绝细菌和真菌：保鲜膜作为物理屏障，阻止细菌和真菌接触食物，减缓食物变质。

减少氧化：保鲜膜减少食物与氧气接触，防止氧化反应，如苹果切开后变色。

保持水分：保鲜膜减缓食物水分蒸发，保持食物新鲜和口感。

所以，浴帽式保鲜膜的隐患不在于材料本身。

相比传统保鲜膜，浴帽式保鲜膜在应对某些使用场景时，优势就不那么明显了。

比如，切开后的水果特别脆弱，但是浴帽式保鲜膜并不能做到严丝合缝地包裹，弹性封口也无法彻底封闭气体的进出口。这样一来，保鲜的时间就会打折扣。

如果同样习惯盖着浴帽式保鲜膜去加热，那么浴帽式还

会存在一种隐患：封口处如果是弹力带。

正常情况下，它被一层聚乙烯（PE）包裹着，没有直接与食物接触。但是，如果加热之后，包裹它的聚乙烯破了，弹力带就会漏出来。

制造弹力带的材料是像尼龙、氨纶之类的纤维，它们自身的耐热性还可以，但是它们在加工的过程中，需要加入一些助剂，这就有可能会迁移到食物中，对健康造成威胁。

所以，在选择保鲜膜时，重要的是要注意材料的类型和安全性，避免选到含有有害化学物质的产品。在使用时，遵守安全指南，特别是关于加热的指示。

新型的浴帽式保鲜膜很方便，但消费者要谨防个别商家将普通塑料材质的浴帽冒充保鲜膜来进行售卖，提前了解清楚产品的材质、执行标准及使用环境。

另外，在具体使用的过程中，需要注意：

1. 给特别脆弱的食物保鲜时，注意不要久放。
2. 在微波炉加热食物的时候，要把保鲜膜摘掉，避免不利影响。

（据“科普中国”微信公众号）

专家解答

对于普通人来说
定期洗牙有必要吗？
专家：非常有！

国家卫生健康委近日举行新闻发布会，介绍时令节气与健康有关情况。

会上，北京大学口腔医院主任医师邓旭亮介绍，食物残渣会附着在牙齿表面，如果不能及时有效地清洁，就会有大量的牙菌斑形成、堆积在牙面上，特别是在摄入含糖饮食或者酸性饮食后，会对牙齿表面造成腐蚀和破坏，因此在日常饮食里，要特别注意“限糖减酸”。

一是要控制含糖和酸性物质的摄入总量，特别是要控制“游离糖”的摄入量。所谓“游离糖”，就是指在食品生产加工过程中，添加到食品中的蔗糖或者葡萄糖等。游离糖对牙齿的破坏，远大于天然存在于新鲜水果中的果糖和奶类中的乳糖以及谷薯类中的淀粉这些“非游离糖”，过量摄入“游离糖”会使患龋的风险增加。另外还需要减少对酸性食物的摄入，否则我们的牙齿长时间处于酸性环境中，会诱发酸蚀症或者是龋齿。

二是在限制总量的前提下，尽可能减少含糖和酸性食物进食的次数。这样就不会让牙齿长时间地被糖和酸包绕，不会为细菌分解糖产酸提供机会。要尽量少喝或者不喝含糖饮料，少吃或者不吃糖果、蛋糕、饼干等加工类的食品，还要注意每次摄入含糖食物后，要及时地用清水漱口。

除了“限糖减酸”以外，日常口腔清洁是促进口腔健康的基础。刷牙是去除牙菌斑、软垢、食物残渣最有效的方法，所以建议配合使用牙线、牙间隙刷、冲牙器等辅助工具来清洁牙齿缝隙。

另外，建议要定期进行口腔检查，特别是定期进行口腔洁治，也就是洗牙。洗牙是预防牙周病重要手段，可以去除牙齿表面的牙菌斑和牙结石，定期洗牙是非常有必要的。如果没有牙周病的话，一般建议每半年至一年洗一次牙。如果有牙周疾病或者口腔卫生清洁不理想的话，就要适当地缩短洗牙的间隔。

（据中国新闻网）

怎样选对『秋天的第一杯奶茶』

白露已过，秋分将至。随着高温退去，天气渐凉，奶茶消费逐步升温，“秋天的第一杯奶茶”再次引爆茶饮消费。从线下大大小小店面五花八门的风味口感，再到社交平台上的打卡分享，以奶茶为代表的各种新茶饮不断“出圈”，已经融入了广大消费者特别是年轻时尚一族的日常生活。

近日，记者采访了重庆市食品药品检验检测研究院副院长陈世奇，一起来看看“秋天的第一杯奶茶”，你选对了吗？

奶茶的几种标识

陈世奇介绍，许多消费者在点奶茶的时候，经常会看到“奶精”“厚乳”“基底乳”“厚椰乳”等标识，你知道它们有什么区别吗？

奶精——即植脂末。买奶茶时，如果看到店员用粉末冲调奶茶，大概率用的就是植脂末。

植脂末的本质是糖和油的组合，摄入过多容易造成体重超标或者肥胖。有些植脂末中还可能含有一定量的反式脂肪酸，对心脏不利。

基底乳——越来越多的奶茶店用鲜萃、轻牛乳、丝绒等词汇，搭配茶风味的描述，组合成各种创新的奶茶名字。

一般来说，没有明确写“只有牛乳（或鲜奶）”的奶茶，大概率用的是基底乳。其乳成分可能只占 3%—5%，蛋白

质和钙很少，脂肪含量是牛奶的 5—8 倍。

厚乳——是一种浓缩牛奶，质地浓稠、口感醇厚，营养价值也较高。但如今不少奶茶店用的是调制厚乳，在浓缩牛奶里加了炼乳、淡奶油、白砂糖和乳化剂，风味更浓，糖和脂肪含量也更高。

有些基底乳也被包装成厚乳，如“生酪厚乳”“大米厚乳”，成本低，营养价值不高。

厚椰——它和乳制品没关系，靠丰富的脂肪带来醇厚的口感和椰香，热量较高，不利于心血管健康。

怎么识别奶茶

“点奶茶时应尽量避免点使用奶精、基底乳、厚乳等品类冲调的奶茶。”陈世奇副院长指出，奶茶中，并非所有添加剂都是“科技与狠活”。只要在国家标准规定的范围内使用，食品添加剂是安全的。但如果超范围、超剂量使用添加剂，就可能危害健康。例如，超量使用色素，可能会损伤神经系统和消化系统；违规添加非食用物质，会严重威胁消费者的生命健康。

那消费者该如何识别奶茶里的“科技与狠活”？陈世奇建议可以注意以下几点。

一看标签，预包装奶茶的包装上，必须清晰标注品名、配料表、生产日期、保质期等信息。配料表是关键，显示了奶茶是否有食品添加剂等。

二观色泽和质地，用鲜牛奶和茶叶制作的奶茶，颜色是自然的浅棕色或米色，质地均匀。颜色过于鲜艳，如呈现

亮粉色、鲜绿色等不自然的颜色，很可能添加了过量色素；如果奶茶看起来分层明显或者有沉淀，那可能是品质出现了问题。

三闻气味和尝口感，优质的奶茶有浓郁的奶香味和茶香味。如果过于甜腻，可能是添加了过多的甜味剂；如果有异味、酸涩味或苦味，可能与原料质量不佳、添加剂超标有关。

怎么挑选奶茶

第一，要选真奶做的。如果是现制奶茶，可以观察下店家是不是用鲜奶做的，有的会写“真鲜奶、无奶精、无植物奶油”，大品牌的相对比较放心，最好不要加奶盖；如果是速溶奶茶或预包装的液体奶茶，那就看看配料表，选第一位是真奶的，尽量不选奶精、植脂末的。

第二，小料要选对。小料不要选波霸、椰纤果等加工食物，可以选择水果块、燕麦、龟苓膏、烧仙草等小料。

第三，选无糖或少糖的。虽然市售无糖奶茶也存在有糖的可能，但毕竟还是比全糖奶茶低很多。

第四，喝奶茶后少吃饭。奶茶中的碳水化合物和脂肪含量都不低，喝了奶茶当天就少吃两口主食、减少烹调油用量。

第五，喝完记得多运动。一杯奶茶的热量至少要运动 1 小时去消耗，建议增加快走、慢跑、打球、游泳等运动，平衡热量，预防长胖。

（杨新宇）