

网传冷冻的馒头不能吃？

老谣言了……

受访专家

科信食品与健康信息交流中心副主任 阮光锋

环球时报健康客户端记者虞晔

11月11日，一则“冷冻馒头超过两天会长黄曲霉素”的消息冲上微博热搜。其源头为一条抖音短视频，称浙江大学研究发现，冷冻馒头不能吃，因为馒头在室温下储存超过1天，就会滋生霉菌，进入冷冻环境后，霉菌生长速度会减缓，但并不会完全停止。特别是反复冷冻解冻的过程，会加速馒头表面水分的凝结，为霉菌生长创造条件。

截至11月12日下午16点37分，该话题已有64家媒体发布，阅读量达到4798.9万。然而，热搜话题下有着不少网友的质疑：“超市里的冷冻水饺还要卖吗？”“那预制菜怎么办？”

记者查询发现，有关“馒头冷冻时间太长会滋生‘一类致癌物’”的说法，在两年前就曾引发讨论，并被很多专家辟过谣。央视财经频道《是真的吗》节目组为此专门进行过一次实验。工作人员准备了四种馒头样品，分别是新鲜的、冷冻一天的、冷冻三天的、冷冻一周的，食品检测机构进行全面分析后得出的结果是：所有馒头都没有检测出黄曲霉毒素或其他致癌物质。

科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋也认为，馒头滋生黄曲霉

毒素的可能性非常低。首先，黄曲霉毒素分很多种，只有特定菌株在适宜环境下才会产生毒素。其次，黄曲霉对生长环境十分“挑剔”，需要适宜的温度和湿度。比如，当相对湿度为80%~90%，同时环境温度为25℃~30℃时，才可能在相应营养物质的“滋养”下产生黄曲霉毒素。冷冻馒头的温度大约是-18℃到0℃，产生黄曲霉毒素的几率很小。最后，从全球食品安全风险评估结果来看，黄曲霉毒素主要污染谷物、坚果、籽类食物、牛乳等，其中又以玉米、花生最常见。

对暂时吃不完的面食而言，冷冻是延长保存期的一种常见方式，但阮光锋提醒，为保持食品的湿度

和口感，应在放入冰箱冷冻室之前做好密封，可使用密封性好的塑料袋或容器，以避免水分流失和异味污染。一般没有拆封的速冻水饺可以在冷冻状态下保存6~12个月，但应注意不要反复冷冻解冻食品，除了会降低食品的新鲜度，导致营养成分流失外，也可能为多种微生物的生长繁殖提供条件，比如冰箱里最常见的嗜冷菌——李斯特菌。

李斯特菌是一种能够在低温条件下生存和繁殖的细菌，在接近0℃的冷藏环境中可以缓慢生长，在-20℃的冷冻室里能够存活一年左右。这种细菌常见于生奶、软质奶酪、肉类等食品，也可能存在于未清洗的蔬菜和水果

表面。人感染李斯特菌后，可能出现腹泻症状，严重时会导致败血症、脑膜炎等，孕妇、婴儿、老年人等免疫力较低人群尤其容易“中招”。因此，冷冻面食应当与冷冻肉类分开存放，以免交叉污染。

最后，阮光锋提醒，冷冻面食的安全性不仅取决于储存方法，还与制作过程密切相关。购买时应选择正规渠道，查看生产日期和保质期；自制面食时，要使用干净器具。为避免反复解冻，最好将食物分成小包装储存，每次只取用所需数量。吃之前要保证充分加热，可大大降低食品安全风险。

生命时报官方网站



“5分钟吃完一顿饭”，新研究告诉你身体受到的伤害

受访专家

南方医科大学南方医院消化内科主任 刘思德

环球时报健康客户端记者施婕

在快节奏的当下，很多人为了赶时间，吃饭狼吞虎咽、草草了事，这种行为看似高效，却时刻威胁我们健康。

近日，复旦大学一项新研究显示，吃饭过快（小于5分钟）的频率越高，与代谢功能障碍相关的脂肪肝患病率也越高。研究纳入近2000名来自中国多个省市的肥胖症和代谢性疾病患者，并结合一系列相关研究进行荟萃分析后发现，与进食速度正常的人相比，有“吃饭过快”习惯的人患脂肪肝的风险高出22%。

南方医科大学南方医院消化内科主任刘思德告诉记者，快速进食有害身心已被诸多研究所证实。其危害主要包括增加胃肠负担，影响消化吸收：消化过程始于口腔，咀嚼时除了将食物碾碎成小块，还会分泌唾液淀粉酶参与消化，若吃饭过快，食物往往没有

得到充分咀嚼，就进入下一环节；当我们迅速吞下大量食物后，胃部需要分泌更多胃酸和消化酶来消化食物，不仅增加消化系统负担，影响营养的消化吸收，还容易引发胃肠疾病。增加肥胖风险，影响代谢功能：一项涵盖上万人的大规模研究表明，快速进餐者患肥胖症的风险显著高于正常速度进餐的人，这是因为大脑需要大约15~20分钟才能接收到“饱腹”信号，而吃饭过快的人往往在这个信号到达之前就已经吃过了头。日本一项为期3年的观察性研究还发现，相较于正常速度进食的人，吃饭过快者代谢综合征发病风险高一倍，更易引发糖尿病等相关代谢类疾病。引发焦虑情绪，影响心理健康：在心理学中，过快的进食速度通常与压力、焦虑或情绪紧张有关，它们常常互为影响，形成恶性循环。

就上述研究所提及的吃饭过快和脂肪肝之间的关联，刘思德认为，研究所涉及的样本人群有一定局限性，有待更大样本研究提供证据支持。但根据结论，刘思德推测，一方面进食过快容易摄入更多热量，进而影响肝脏代谢，可能会导致脂肪在肝脏堆积；另一方面，快速进食还可能与其他不健康



的饮食行为有关，如不规律进食和偏好高能量密度食物，也会间接增加脂肪肝的发病风险。

刘思德提醒，合理安排进餐时间对健康大有裨益，平均就餐时间应尽量保证在15~30分钟。如何让进餐速度慢下来，刘思德提出了三点建议。

增加咀嚼次数：建议每一口至少咀嚼20次，最好能达到30次。研究指

出，每一口咀嚼30次有助控血糖。

吃得“粗”一些：建议主食尽可能做到粗细搭配，如杂豆饭、糙米饭、燕麦饭等，这些口感粗糙的食物，需要充分咀嚼，有助于放慢进食速度。

专注食物本身：尽量在吃饭时保持对食物的关注，在细嚼慢咽中感受食物的质地和滋味，让吃饭成为一种身心愉悦的享受。

生命时报官方网站