

揭开“甲醛菜”传言真相

建议购买蔬菜时观察蔬菜新鲜度和气味等特征

□中国经济网记者施晓娟报道

“菜市场的商贩会用甲醛浸泡蔬菜，这菜有毒，菜贩子都不吃！”不知从何时起，此类传言在网络上广泛传播，让人不禁心里没底，买个菜都要犯嘀咕。甲醛，大家应该都不陌生，是一种在装修中经常用到的化学原料。一般情况下呈气态，温度较高时会发出刺激性的气味。人类如果长期暴露在甲醛浓度超标的环境中生活，会引发身体不适、疾病甚至是癌症。世界卫生组织已将其列为一类致癌物。

“甲醛菜”究竟为何物？其危害真的如传言中所述那么严重吗？对此，北京大学公共卫生学院教授马冠生表示，消费者在面对类似传言时应保持理性态度，不必过度恐慌。

蔬菜中的甲醛是怎么产生的

关于蔬菜中甲醛的问题，马冠生表示，蔬菜中的甲醛可以分为内源性和外源性两类。

内源性的甲醛是生物代谢过程中产生的，自然存在于许多食物中，如蔬菜、菌菇、水果、肉类、鱼类等。这类甲醛含量极少，基本对人体不会产生危害。

外源性的甲醛是在食品加工、运输、销售过程中由于人为不当使用产生的，是造成食品甲醛污染问题中的主要原因。据了解，一些不法商贩为了延长蔬菜的保鲜期，可能会向蔬菜根部喷洒稀释后的甲醛。这种做法虽然可以减少蔬菜在长途运输过程中的发热腐烂现象，使其根部看起来更白净，但我国《食品安全法》及《农产品质量安全法》中明确规定，甲醛不得作为食品用加工助剂生产经营和使用。也就是说，以任何方式在食品中添加甲醛的行为都是违法的。因此“甲醛菜”只是个别现象，并非普遍存在。

为什么说通过蔬菜摄入甲醛的风险不大

如果蔬菜中真的使用了甲醛，会产生多大的危害呢？马冠生指出，其实通过蔬菜摄入甲醛的暴露风险还是很低的，主要有以下几个原因：

一是甲醛对人体的伤害主要通过呼吸道。一般情况下，甲醛的危害主要来自于通过呼吸道吸入。急性暴露的情况下会刺激眼睛、鼻子和喉咙，损伤嗅觉，增加呼吸道疾病，导致喉咙干燥疼痛、咳嗽、胸痛、呼吸短促、喘息等。

二是甲醛每日允许摄入量为0.2毫克/公斤体重。长期接触甲醛，对肺、肝脏、肾脏、神经系统都有损害，甚至还会影响孕妇体内的胚胎。至于食用含有甲醛的蔬菜，国际癌症研究机构(IARC)、世界卫生组织(WHO)和欧盟食品安全局都认为，没有证据证明食用甲醛具有致癌效果。

对于食物摄入途径，美国国家环境保护局(EPA)建议的甲醛每日允许摄入量(ADI)为0.2毫克/公斤体重。以一个体重60千克的成年人为

例，其每日允许摄入的甲醛总量为12毫克。据广州的一项调查显示，当地农贸市场所有蔬菜甲醛的平均含量为0.272毫克/千克。因此，我们可以得出，在不考虑其他食物来源的甲醛摄入情况下，一个人需要一天吃下近44.118千克的蔬菜，才可能超过甲醛的每日允许摄入量。这一数字显然远超常人日常蔬菜摄入量。

三是甲醛容易挥发，且高浓度下有刺鼻气味。甲醛是一种容易挥发的物质，并且在一定浓度下具有强烈刺激性气味。如果蔬菜上真有很高浓度的甲醛，不用放在鼻子底下就能闻到了，消费者在购买时就能轻易察觉并避免购买。

针对“甲醛菜”传言，马冠生建议消费者在购买蔬菜时选择正规渠道，注意观察蔬菜的新鲜度和气味等特征。如果觉得可能买到了有甲醛的蔬菜，不放心的话，可以扒掉外层叶子，用清水泡洗几遍，并在烹饪时多煮几分钟以降低风险。

辟谣：苦瓜不降血糖，吃香椿不致癌

□中国消费者报记者李建报道

苦瓜能降血糖、芹菜能降血压、食用香椿会致癌……这些关于蔬菜食用安全的传言是真的吗？中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红提醒广大消费者，这些有关蔬菜的谣言不必相信。

谣言一：苦瓜能降血糖

苦瓜特殊的苦味源于它所含的苦瓜素和类似胰岛素的物质多肽P，有观点说食用苦瓜有降血糖的效果。但是，从现有的苦瓜素研究试验来看，此观点的较充分证据仅限于动物试验，暂时还没有人体的临床试验数据证实。同时，苦瓜中多肽P的功效也并不明显，且在苦瓜中的含量微乎其微，很难对其准确定量。因此，单纯靠吃苦瓜很难达到明显降低血糖的效果。

谣言二：吃芹菜能降血压

芹菜中含有芹菜素，在动物试验中确实被证明有舒张血管、降低血压的作用，但动物试验的结果不一定能在人身上同样呈现。另外，芹菜素在芹菜中的含量很低，依靠日常饮食很难达到动物试验中那样高的剂量。因此，目前并没有足够的证据证实吃芹菜能降血压。

谣言三：多吃菠菜能补铁

网络上说，菠菜含铁量很高，多吃可以补铁。实际上，从最新的食物成分测定结果和食物成分表数据来看，菠菜的铁含量在绿叶菜中只处于中等水平



(2.9毫克/100克)。而且，菠菜里的铁是非血红素铁，人体对其的吸收率较低，一般只有3%至8%。因此，想靠吃菠菜来补铁不太现实。

谣言四：食用香椿会致癌

有说法称，香椿(芽)中含有大量亚硝酸盐物质，简单食用就会中毒、致癌。其实，大部分蔬菜都会含有一定量的硝酸盐和亚硝酸盐物质，只是含量不同而已。2002年，联合国粮农组织/世卫组织食品添加剂联合专家委员会评估表明，亚硝酸盐的每日允许摄入量为0.07毫克/千克(以亚硝酸根离子计算)。而香椿在整个生长周期内，亚硝酸盐的含

化大约在1.475微克/克至2.778/克之间。照此计算，一个体重为克的成年人，至少需要吃1.6千克的香椿才有可能导致亚硝酸盐中毒。所以，吃香椿容易导致亚硝酸盐超标，有可能中毒、致癌的理论纯属谣言，不可轻信。

不过，从健康和安全的角度来说，仍需注意避免亚硝酸盐摄入过量。有试验结果表明，新鲜香椿中亚硝酸盐含量较高，不同来源(产地和品种)的香椿亚硝酸盐含量不同。香椿焯烫1分钟后，可去除85%以上的亚硝酸盐。因此，消费者在食用香椿时只需注意用沸水焯烫，同时注意一次性少量食用，就不会出问题。

谣言五：四季豆有毒

四季豆一直被多地学校食堂定位为高风险食品，不少“网络科普”据此解读称四季豆是一种有毒蔬菜。实际上，四季豆在未被充分煮熟时会含有凝集素等物质，这可能会引起食用者中毒，主要表现为呕吐、腹泻等症状。学校“封杀”四季豆是因为集体食堂的食物加工量大，翻炒时食物容易受热不均，存在较高的食品安全风险，但是，这并不意味着四季豆有毒，从而绝对不能吃。

谣言六：被催熟的西红柿使人老得快

网络上有观点称，吃了用乙烯利催熟的西红柿会导致儿童性早熟，也会使

人老得快。实际上，过量添加催熟剂，既增加成本，还会加速水果和蔬菜的腐烂变质。所以，菜农们一般不会过量使用乙烯利等催熟剂。同时，乙烯利只是一种植物生长调节剂，和人体激素完全是两回事，不会跨物种发挥作用。因此，“被催熟的西红柿使人老得快”的说法只是谣言而已。

谣言七：炒西葫芦致癌

“西葫芦致癌”的说法与2013年某食物安全研究机构发布的一份报告有关。这份报告显示，将包括西葫芦在内的22种蔬菜样本分别用1200瓦和1600瓦电力的电磁炉不加食用油干炒，时间为3分钟和6分钟。结果发现炒菜时间越长、温度越高，蔬菜释放出的丙烯酰胺就越多。同时，进一步试验发现，无论干烤还是油炒，结果都是如此。其中，炒熟的西葫芦释放的丙烯酰胺的含量最高，达到了360微克/公斤，而丙烯酰胺属于2A类致癌物(疑似致癌物)。

事实上，这个问题不只存在于西葫芦中，含碳水化合物和氨基酸的食物，经120摄氏度以上高温烹制后，都很容易释放出丙烯酰胺。不过，在实际炒菜的过程中，如果用少量油炒大量蔬菜，即使油温高达160摄氏度至180摄氏度，由于蔬菜本身含有大量水分，将蔬菜放入锅中后，锅内温度会迅速下降，蔬菜的实际受热温度也很难超过100摄氏度，除非炒到焦黄、焦糊，否则不会产生大量致癌物质。

同时，权威研究显示，一个体重为60千克的成年人，丙烯酰胺的安全摄入量上限为156微克，也就是说，每天吃大概一斤以上这样爆炒的西葫芦，才有可能超过摄入安全量。