

含不含增白剂 不能只看包装

文/片 本报记者 赵伟 实习生 赵连珍

5月1日起,国家相关部门开始实施“面粉禁白”政策,一时间,人们天天都在吃的面粉成为大家关注的焦点。面粉增白剂到底是什么东西?它会对人体造成什么影响?怎样才能辨别面粉中是否有增白剂?9日,记者带着这些问题采访了相关业内人士。



“不含增白剂”与
“不含添加剂”不同

随着“禁白”政策的实施,人们在选择品牌面粉时开始留意面粉是否“去白”,但面对品牌面粉外包装上标示的“不含增白剂”或“不含添加剂”字样,很多市民却弄不明白两者的区别。

对此,一位面粉厂工作人员表示,“无任何添加剂”是指该面粉除采用小麦原粮外不添加任何添加剂,是真正的原汁原味小麦粉。而“无增白剂”则只是说该产品中没有添加面粉增白剂,有可能添加了别的添加剂。

另一家面粉生产厂家的相关负责人透露,面粉中增加的别的添加剂,主要是指馒头改良剂、增筋剂、麦香香精、营养强化剂等国家允许或不允许添加的添加剂。“营养强化剂主要包括氨基酸、维生素和矿物质三大类。添加此类物质可以补充面粉的营养不足,提高营养水平或满足特殊人群的营养需要。”山东营养协

会副会长杜慧真称。

是否添加增白剂
不能只看包装

“如果消费者购买面粉时不想含有增白剂的,那就不能只看包装,最好看一下颜色。”一面粉厂有关负责人介绍说,市民可以从面粉色泽、精度及味道三方面辨别面粉中是否添加了增白剂。

据该负责人介绍,凡符合国家标准的面粉,在通常情况下呈乳白色或微黄色,若面粉雪白、惨白或发青,则说明该产品含有化学成分的添加剂,且可能超出使用标准。

该负责人介绍说,挑选面粉还可以从辨别精度着手,凡符合国家标准的面粉,手感细腻、颗粒均匀,而且还有小麦的天然香味,若面粉淡而无味或有化学药品的气味,则说明其中含有超标准的添加剂,或采用陈化粮加工而成。

此外,凡符合国家标准的面粉,流散性好,不易变质,当用手抓面粉时,面粉从手缝中自然流出,

松手后不成团。

不加增白剂
馒头也能变白

“不用增白剂馒头也能变得很白。”一馒头店老板王宏亮告诉记者,其实用手揉面也能使馒头增白。王宏亮说,平时用手用力揉搓面团,面团也能渐渐从淡黄色变白,而且手感也越来越紧实。“看上去觉得面变白了,其实成分并没有什么变化,只是通过揉搓擀压,让面团更紧实了,表面平滑了,所以显得白了一点。”

对此,山东轻工业学院食品与生物工程学院一位老师表示,面团变紧实,表面变平滑,能够让更多的光折射进眼睛,看上去也就亮了白了,这是面越揉越白的最主要原因,但也不排除有少量胡萝卜素被氧化使面粉颜色变白。“胡萝卜素还原性比较强,颜色是黄色,容易被氧化产生无色的其他物质,胡萝卜素含量越高,面粉色泽也就越差。”

▲市场上的面粉大都标上了“不含增白剂”字样。

●相关链接

我国面粉
共分四级

据了解,目前我国面粉等级共分为四级,其中最好的是麦芯粉,其次是特一粉,第三等是特二粉,也叫全麦粉、纯麦粉,第四等是饲料粉,多用于饲养和铸造模型,也可食用,但味道较差。

除了这四个等级的通用面粉标准,还可以按照筋力将面粉划分为高筋、中筋、低筋面粉,一般包子、饺子、馒头用的都是中筋面粉。还可以按照用途不同,将面粉分为面包粉、水饺粉、挂面粉、馒头粉等等。

【名词点击】

面粉增白剂

面粉增白剂的有效成分是过氧化苯甲酰(BPO),其学名叫稀过氧化苯甲酰,上世纪八十年代末从国外引进并开始在面粉中普遍使用。面粉增白剂主要用来漂白面粉,同时加快面粉的后熟。

眼观鼻嗅辨别“染色馒头”

膨松剂馒头也要提防

文/片 本报记者 王光照 实习生 王飞 王丽平

染色馒头如何产生

据媒体报道称,有些生产厂商为了赚取最大利润,通常会将过期或销售剩下的馒头进行回收,重新加工,添加部分着色剂、甜味剂和防腐剂,制成新馒头再次销售。

在加工过程中,工人会将回收馒头倒入和面机中,再掺入水,添加部分面粉,与泡软的馒头一起搅拌,形成面团。再用馒头机将制好的面团做成馒头放进蒸箱,做成新馒头。

为了使普通的馒头变为“杂粮”馒头,一些厂家会在上述过程中加入柠檬黄色素或劣质红薯粉(由黑色素、工业石蜡、明矾制成)做成玉米面馒头或红薯面馒头,并添加糖精、甜味剂等食品添加剂,提高口感。另外,为了延长馒头保质期,防腐剂山梨酸钾也被添加到馒头中。

“染色馒头”的危害

“染色馒头”对人体最大的危害来源于其中添加的染色剂,这些染色剂可导致多种疾病。如果长期或一次性大量食用柠檬黄、日落黄等色素含量超标的食品,可能会引起过敏、腹泻等症状。当摄入量过大,超过肝脏负荷时,会在体内蓄积,对肾脏、肝脏产生一定伤害。

柠檬黄会影响儿童的智力发育。而长期服用糖精,会导致青少年营养不良,因为甜蜜素有致癌、致畸、损害肾功能等副作用。

山梨酸钾本身毒性极微弱,可以被人体的代谢系统吸收而迅速分



现在市民选购馒头看得挺仔细。

解为二氧化碳和水,在体内无残留。但部分厂家为节约成本会用具有毒性的苯甲酸钠替代山梨酸钾,增加

了人体致癌的可能性。工业石蜡是非常强烈的致癌物,过多食用明矾则会引发老年性痴呆症。

●专家支招

怎样辨别“染色馒头”

一快餐连锁有限责任公司运营部负责人提醒,在买馒头时一定要多观察。首先看馒头的颜色,玉米面颗粒大,无论如何做不出色泽均匀的黄澄澄的玉米馒头。颜色纯黄,外表光滑的“玉米馒头”最好慎买。

另外,玉米粉、红薯粉比面粉粗糙,如果掰开馒头发现“玉

米馒头”与普通面粉馒头一样光滑的话,那这种玉米馒头也不要买。

此外,还可以闻馒头的气味,添加香精的“玉米馒头”香味刺鼻,玉米味道过浓。另外也可以用水泡,即将馒头掰碎泡入水中,观察水的颜色,如果水的颜色变得与馒头的颜色一样,那就

是色素馒头。水的颜色越鲜亮,色素含量越高。

这位负责人说,市民可以根据自己的实际情况到大型超市或营业时间较长的个体作坊购买馒头。“一些作坊里的馒头既膨松又柔软,像发起来的面包,这样的馒头虽然没有染色剂,却含有过多的膨松剂,也对身体有害。”

●相关链接

在家如何做馒头

和面:在35℃至37℃的温水中加入适量酵母粉,化开搅匀,放入适量糖、鸡蛋和花生油,(根据个人口味添加)搅匀,最后放面粉,揉成团,至柔韧不粘手为宜。

发面:30℃左右为宜,时间为两小时左右,至面团体积增大一倍左右即可。

揉面:将面团里的气揉出,揉至无气孔为宜(可切开看看)。

分剂子:将面团分成大小均匀的若干面团,并将面揉至成形。

醒面:成形的面团在30℃左右的室温中放置半小时左右,至面团稍微变塌。

蒸:凉水中火蒸20分钟左右,关火,焖5分钟左右,出锅。

【名词点击】
染色馒头

染色馒头是通过回收馒头再加上着色剂做出来的,如加入柠檬黄色素做成玉米面馒头,加入黑色素、工业石蜡做成红薯面馒头(俗称杂粮馒头)。染色馒头分为三种:高庄馒头、玉米馒头和糯米馒头。个别生产厂家还会随意更改这些染色馒头的生产日期,从而达到增加销量的目的。

教你吃得放心

食为天