

记者 于梅君

最近,一些短视频平台俨然刮起一阵“喷墨风”,有博主吃了一种叫“可食用椰壳炭”的东西后,一说话,就满嘴冒黑烟,活像章鱼在喷墨,连身边人都被喷成了“小黑子”,“椰壳炭”也成为最新的网红“整蛊神器”。那么,“椰壳炭”是个啥东西?这些年来持续火爆的“炭黑”食品,对身体有没有危害?

1 “黑暗料理”层出不穷

近日火爆短视频平台的“椰壳炭整蛊挑战赛”规则很简单:其中一人讲笑话,另外几人嘴里含着椰壳炭,看谁先笑,先笑的那个人就会满嘴喷烟,节目效果拉满。在一些大博主带动下,椰壳炭俨然出现“人传人”现象,在网购平台上,“椰壳炭整蛊喷雾”以及“烘焙可食用植物炭”持续热销。这也引发一个问题——这种黑乎乎的东西能吃吗?

其实,这已经不是“椰壳炭”头一回引发热议了。除了用来整蛊搞笑,近年来,爆火的椰子灰冰激凌、炭黑酸奶、炭黑蛋糕等“黑暗料理”,都成为备受追捧的“网红食品”。

在传统印象中,“黑色”并不是能激发人们食欲的颜色,和“美味”更是八竿子打不着。正因为如此,一些厂家将本不可能是黑色的食品打造成黑色,瞬间就能抓住人们眼球,成为网红产品。

2018年,一款名为“椰子灰”的冰激凌风靡全国。厂家称,该产品添加了一种名为“植物炭黑”的食品添加剂,“有排毒美颜作用”。

2020年,达能旗下品牌Activia推出首款“黑色酸奶”,通过加入“植物炭黑”,将原本洁白的酸奶变成黑色,给人强烈的“黑暗料理”既视感,引发“哇!这也能吃”的惊叹。

传统咖啡本是颜色较深的棕色,美国一家公司却推出一款炭黑拿铁,用它冲泡出的咖啡黑白相间,别有韵味。除了咖啡,果汁竟然也能做成黑色的!英国Wow公司曾发布一款“炭黑果汁”,有柠檬、覆盆子、柠檬薄荷三种口味,名字就代表了人们看到它的第一反应:Wow!这也能喝?

国内一家名为Karma的广告公司,则推出一套创意月饼。2017年中秋,推出“嘿嘿黑”黑色月牙月饼,含在口中就像在咧嘴微笑。2018年中秋,推出一套“情绪月饼”,将感动、大笑、痴迷、惊讶、笑哭、振奋,制成六个黑色月饼,不仅美味,还能用来表达心情。

2019年中秋,Karma延续“月牙”黑月饼系列,这一次的灵感来自包公头上的月牙。将月饼举在头顶上,还能cosplay“包青天”,这创意让人拍案叫绝。

这些「黑暗料理」,真让人「炭」为观止

一黑就灵?扒一扒「椰壳炭」的老底



炭黑冰激凌

炭黑酸奶

“小月牙”月饼

炭黑果酱

2 扒一扒“植物炭黑”的老底

黑色食物本身就神秘诱人,而添加的“植物炭黑”,会使人们唇齿留下黑色印迹,看上去有趣有味。那么,火爆全网的“炭黑食品”为何总能引发追捧?“植物炭黑”和活性炭又有啥区别?

以曾火爆一时的“椰子灰冰激凌”为例,厂家介绍,此种冰激凌“采用纯天然椰壳,经过炭烤提炼加工成椰子灰,加上香脆可口的炭烤筒,是一款全国首创的椰奶味、黑色冰激凌”。该产品添加的“植物炭黑”,不同于我们常说的“活性炭”,而是以某种植物(一般是椰子壳)为原料,经过炭化、精制而成的,是一种天然食用色素。

那么,“椰壳活性炭”又是什么东西?中国林业科学研究院林产化学工业研究所专家指出,“椰壳活性炭”是

椰壳经过炭化,再活化以后,做出来的活性炭,主要起吸附作用,一般用于工业生产以及各类净化。

简单来说,椰壳不完全燃烧形成的叫“炭黑”,“炭黑”要想成为活性炭,必须经过“活化”这道工序。经过“活化”之后,“植物炭黑”的孔隙度会增加,吸附性也会大大增强,可用于过滤、净水、除臭、去味等场景。

“植物炭黑”和“植物活性炭”用途上有什么区别?江西省食品药品监督管理局工作人员介绍,“植物活性炭作为一种加工助剂,植物炭黑作为一种着色剂,都允许加入食品中,但两者之间有较大区别。”

根据我国《食品添加剂使用标准》,“植物炭黑”可以作为着色剂,加入冷冻饮品、糖果、大米制品、小麦粉制品、糕点和饼干之中,最大使用量

不超过5g/kg。但在广告宣传时,不允许对其进行“功能性宣传”,例如宣称产品可“减肥、美颜、排毒”等。

至于“植物活性炭”,《食品添加剂使用标准》指出:“植物活性炭可作为食品加工助剂使用,但应在制成最终产品前除去。无法完全除去的,应尽可能降低残留量,其残留量不应对人体健康产生危害。”也就是说,“植物活性炭”主要用途是吸附食品杂质以及颜色等,并非以食用为目的。

其实,早在炭黑冰激凌之前,竹炭花生已风靡多年,这种花生外层裹着乌黑的脆皮,号称里面的竹炭粉可吸附身体内毒素、清洁肠道。此外,网上还能买到加了“食用竹质植物炭黑”“竹炭”等物质的面包、馒头、饼干。但是,根据我国食品相关标准,竹炭根本不属于食品添加剂。

3 “炭黑”食品,到底有害还是无害

在“炭黑”食品如火如荼抢占市场时,2018年,美国纽约市健康与心理卫生局宣布,禁止在食品和饮料中添加活性炭。因为活性炭的吸附作用是“一视同仁”的,它不仅能吸收体内的有害物质,还会将营养物质一块“打包带走”,可能导致食用者便秘,如果食用者在用药,还会影响药物效果。

对此,中国注册营养师谷传玲表示,活性炭不仅会影响维生素、矿物

质以及抗氧化成分等营养素的吸收;还会降低抗抑郁药物、抗炎药物的吸收;更会降低胃肠蠕动,容易引起恶心、便秘、过敏、腹痛、黑尿等副作用。

那么,市面上的“活性炭”食品都不可食用吗?那也不一定。四川省医学会消化专委会常务委员白学松表示,多年来,活性炭一直作为吸附胃部毒素的解毒剂使用,欧盟、日本等也批准植物炭黑作为食用黑色素,可以用于食品生产。也就是说,若是使

用“植物炭黑”作为着色剂,在一定剂量内,不会对人体有太大影响。健康科普平台“丁香医生”也表示,虽然食用植物活性炭确实存在健康风险,但只要是小剂量就不用太担心。

不过,玩归玩,闹归闹,“食品安全”不能开玩笑!对那些利用“椰壳炭”整蛊搞笑的短视频,大家看个乐子就完事了,不要去买来模仿。对那些以“炭”为噱头的“黑色”美食,还是浅尝辄止,没必要当成保健品盲目追风。

来,认识一下椰子这个大家族

作为北方人的你,对椰子了解多少?椰子水、椰汁、椰奶、椰浆、椰蓉、椰青……对超市里各种椰子制品,你是不是傻傻分不清?

椰青、毛椰子、椰皇咋区别

市场上卖的椰子五花八门,有的被削过,有的毛茸茸,还有的是咖啡色有光泽的。其实它们分别叫椰青、毛椰子和椰皇,这三者都是椰子,只不过成熟度不同。

椰青也叫嫩椰子,一般会被商家削成“椰子屋”,适合直接饮用,椰青中的液体便是椰子水。这时椰子成熟度较低,椰青中的椰肉品质较差,香气一般。

椰青成熟一点后,将外层的壳剥掉,毛茸茸的便是毛椰子,又叫老椰子。这时既可以喝椰子水又可以吃椰肉,也可以用来榨椰子油。椰青完全成熟后,将皮去掉,抛光打磨便成了椰皇。由于椰子品种不同,椰



椰青

光滑的椰皇

毛椰子

饮料里的椰果,跟椰子没多大关系。

皇有咖啡色的,也有奶白色的,椰子水含量降低,但椰肉风味最好,可以用来做椰丝、椰蓉、椰粉、椰子油等椰子制品。

椰子浑身都是宝

椰子水、椰子汁、椰奶、椰浆又有何区别?椰子水就是椰子打开时

里面的液体。成熟椰子中的椰子水,比未成熟椰子的椰子水含量少。

椰奶和椰子汁是同种东西,都是由新鲜的椰子果肉为原料,加工压榨得到的饮料,呈乳白色,有浓郁的椰香。

至于椰浆,与椰奶非常相似,只不过含水量更低,因此更加浓稠,状态很像稀奶油。

椰肉除了可以制作椰浆、椰奶等,还可制造椰蓉、椰丝、椰浆粉。

椰丝很简单,就是由干燥的椰子果肉制成的。椰浆粉是椰子取肉,经过研磨、压汁、均质、干燥、过筛等步骤制得的粉状制品。椰子粉加椰丝粉,就是我们常吃的椰蓉。

奶茶里常喝到的椰果,和椰肉关系不大。它是木质醋酸菌,在椰子水中发酵产生的一种多糖,属于微生物发酵产物,也叫椰子凝胶,只不过口感很像椰子肉。

椰子浑身都是宝,连椰子壳都有价值,上文已经说过,可以制成植物炭黑和活性炭。



在网上,椰壳炭被当成了“整蛊搞笑神器”。