

擦水、擦油、包装食物

厨房纸都可以直接接触食物吗

厨房纸是很多人厨房里的“标配”。平常擦水擦油,它比一般的抽纸都好用;有些人也会在煎肉之前,用厨房纸擦掉表面的水分,避免煎的时候油花四溅;当然,也有人在煎炸食物之后,会用它来垫着装盘……

不过,在这么顺手的使用过程中,你有没有想过,厨房纸可以用来直接接触食物吗?

答案是,还真不一定。



很多厨房纸在上市的时候,都遵循我们国家的推荐标准《厨房纸巾》(GB/T 26174-2023)。这个标准主要考虑的是厨房纸巾的擦拭用途,对厨房纸巾的吸水、吸油性能作出了明确规定,并且对纸张的抗张力(可以理解为抗拉程度)等提出了要求,使得厨房纸吸水、吸油快,同时又结实耐用。虽然标准对厨房纸的重金属含量、微生物指标也提

出了一些要求,但这个要求和直接接触食品的纸张要求是不一样的(甲醛等一些化学物质,厨房纸没有要求)。

如果纸张被用来直接接触食品,那它需要符合《食品安全国家标准 食品接触用纸和纸板材料及制品》(GB 4806.8-2022)。

那怎么知道我们家里的厨房纸能不能直接接触食物呢?有两个

判断方法——

首先可以直接看执行标准。如果执行标准里带有“GB 4806.8-2022”字样,就说明它是符合食品接触用纸标准的,可以放心用它来包装食物或者给食物吸水。当然了,有些早期购买的产品上可能写的是“GB 4806.8-2016”,它是食品接触用纸之前的标准,如果执行的是这个标准也是安全的,可以用

来包装食物。

但很多商家并不会在执行标准里单独把GB 4806.8编号列出来,在宣传的时候也会说自己的纸是“食品级材料”,可以用来包装食物。碰到这样的情况,可以使用第二种方法——看商品介绍页面上有没有第三方机构提供的“可接触食品用检测报告”,或者是认证证书。这些检测机构在检测的时候依据的也是前面提到的《食品安全国家标准 食品接触用纸和纸板材料及制品》。

拥有这些检测报告和认证的商品,也是可以放心接触食物的。

唯一需要注意的是,很多网店页面上的认证证书并不清晰,就像一大团马赛克。如果不放心,可以找商家索要清晰的图片,以确认证书上的检测产品名称和对应的商品是否匹配。

如果既没有相关检测报告,也没有执行GB 4806.8标准,这样的厨房纸最好就不要用来包装食物了。

不过,如果只是偶尔用厨房纸、卫生纸或者纸巾垫一下食物,其实也不用过于担心。相比之下,用刚刚刷完手机的手去拿食物直接放进嘴里,这可比用非食品级的卫生纸、纸巾垫食物要脏多了。

(科普中国 田达玮)

提醒

脾胃好不好看脸就知道

作为人体的“后天之本”,脾胃的状态直接关系到身体健康。脾胃有问题,不但影响食欲、睡眠、情绪,时间长了,还会引起器质性疾病。

相反,脾胃健运,能让身体气血充足,保证各个器官有条不紊地工作。

看脸辨健康

嘴唇:脾胃好的人大多嘴唇红润、干湿适度,而脾胃不好的人往往嘴唇发白、容易干燥爆皮、裂口子。此外,口臭、牙龈肿痛等症状大多与脾胃运化能力不足、体内有湿热有关,睡觉时流口水也是脾气不足的表现。

鼻子:中医认为,脾胃的经脉和鼻子相连,鼻腔干燥、嗅觉失灵、流清鼻涕等大多由脾胃虚弱导致,鼻翼发红的人多有胃热,鼻头发青伴有腹痛也说明脾胃功能不好。

眼睛:脾胃不好容易导致气血不足,进而影响到肝,肝开窍于目,所以眼睛容易疲劳,看不清东西。此外,如果常出现眼睛红肿、脸肿等现象,也可能是脾的问题。

耳朵:脾胃虚弱会导致

肾气不足,表现为耳鸣甚至耳聋。

改掉4个习惯

吃得太饱:要想脾胃好,首先吃饭要规律,不能暴饮暴食,也不能饥一顿饱一顿,否则可能会使脾胃负担加重。建议按照季节变化,规律进食清淡的家常便饭,合理膳食。

吃得太晚:晚餐最好在20:00之前,以免打乱肠胃消化的生物钟,减轻脾胃负担。

吃得太辣:很多人觉得吃辣椒能开胃,但过量食用辣椒有可能引起腹胀、腹痛、便血等不适症状。吃辣椒要适度,尤其是脾胃不好的人,要少吃辛辣食物。

吃得太凉:中医认为,“凉”容易耗伤人的脾阳,而脾是运化水谷精微的,它能让营养物质到达四肢、大脑等全身各处。

如果吃凉纳冷太多,脾阳受困,四肢、大脑等得不到濡养,气血不足,就会出现头晕、头昏沉等症状。脾胃最怕寒凉的食物,这里的寒凉不仅仅指冰冷食物,还包括食物的寒凉属性。

自制健脾饮

山药具有补肺健脾益肾的作用,麦芽可以健脾开胃、行气消食,山楂同样能行气消食、开胃。山药、炒麦芽、炒山楂,分别取10克,煮开后,小火继续煎煮20分钟,放温后饮用即可。

(据人民网)



(CFP)

