雪糕里的卡拉胶、瓜尔胶长期食用有风险吗?

食品专家称合法合规使用并无伤害

吃冷饮谈“胶”色变没必要

夏季标配的雪糕这几日成了大家关注的焦点。除了调侃有些雪糕“晒不化”也“烧不化”,大家更担心的莫过于本就“污名缠身”的食品添加剂,看到配料表里的卡拉胶、瓜尔胶、刺槐豆胶等“胶”类增稠剂就不免反感。

这些对消费者身体健康会不会造成影响?记者为此请教了上海海洋大学食品学院教授陈舜胜。

多品牌雪糕用增稠剂

陈舜胜介绍,增稠剂在雪糕、冰淇淋中很常见,主要作用是让原料变得更粘稠,在凝冻的过程中改变水的结晶形态,同时也可以增强产品质地的稳定性,“通俗来说,就是融化后不会滴得到处都是”。

事实上,国内市场中,消费者熟悉的诸多传统品牌雪糕里,大多也添加了增稠剂。

近期引发网友质疑的,“主角”是配料表里含带上“胶”字的食品添加剂——多少会让人联想到胶水或是化工产品。实际上,这些“胶”大多数是多糖或可溶性膳食纤维,有促进肠胃消化的功能。

“就卡拉胶来说,它是一种天然多糖,广泛用于制造雪糕、果冻、软糖、罐头、银耳燕窝、羹类食品等。”陈舜胜解释,“就像果冻、布丁中添加卡拉胶后,晶莹剔透,造型美观;而适量的卡拉胶有助于雪糕中乳蛋白保持相对稳定的状态,起到保持食品在货架期风味和形态的作用。”值得一提的是,人体的消化酶对卡拉胶不吸收,会将其直接排出,却能产生饱腹感,因此也被用于减肥相关食品的生产。

据了解,目前国家批准使用的增稠剂中,带“胶”字的大约有20种,包括来自藻类的卡拉胶、海萝胶,来自微生物的黄原胶、可得然胶、结冷胶,来自植物的瓜尔胶、果胶、刺槐豆胶等,以及来自动物的明胶、紫胶等。

添加剂使用要求严格

除了增稠剂,还有一些食品添加剂在雪糕中起到了乳化剂的作用,以提高原料的均匀性和稳定性,并帮助形成柔软细腻的口感。

根据《食品添加剂使用标准》(GB 2760-2014)的要求,在冰淇淋、雪糕类冷冻饮品中,卡拉胶、瓜尔胶等作为增稠剂可“按生产需要适量使用”。

类似增稠剂、乳化剂等成分的确增加了雪糕、冰淇淋的抗融性,但无论从口感还是经济成本角度来看,添加太多都是没有意义的。试想一下,如果雪糕、冰淇淋太过黏稠,想必消费者也不会再次光顾吧。

陈舜胜告诉记者,食品添加剂的使用是为了改善品质和口感(色、香、味)、延长保质期(防腐)、提升食品的营养价值、以及满足加工工艺的需要,因此也有了“没有食品添加剂,就没有现代食品业”这一说法。

食品添加剂的“使用要求”很严格,只要是合法合规的食品添加剂,并依规定添加使用,对于我们并无伤害。

有些市民总对食品添加剂产生误会,其实是由于“非法添加物”的存在——而食品添加剂和非法添加物本身是两个概念。如家喻户晓的苏丹红、三聚氰胺、工业明胶等,都是未按照法律法规要求添加入食品的有害物质,属于“非法添加物”。

买冷饮更应关注什么?

“购买冷饮时,要注意包装密封完整,关注食品标签上的信息,拒绝购买三无食品。就雪糕来说,比较容易出现的非法添加物主要是违规加入的色素。”陈舜胜说。

有些市民发现,撕开包装袋后,雪糕表面有时会出现比较多的冰晶,疑惑是不是雪糕化了导致的。其实,只要形状没变化,就无需担心——主要原因是因为放久了,雪糕中的一部分水分蒸发后冻结形成的。

另外,也要来一句提醒:冷饮虽好吃但不可多吃。“大量食用冰冷的食品很容易刺激胃肠道,引起血管收缩,减弱胃肠消化功能,降低身体抵抗力。”上海市中医医院药剂科医师薛亚指出。

本报记者 **郜阳** 实习生 **计丹洁**

年少时遗憾辍学,打工后迷上书画

保安大叔挥毫为高考生加油

54岁的史建华出生在甘肃省平凉市泾川县的农民家庭。去年5月,辗转在全国各地打工的史建华来到浦东新区高桥镇的上海江东书院当保安。这几天时值上海高考,这位保安大叔意外成了网红,因为他挥毫写下“高考加油”四个字的视频在抖音上吸粉无数。

“在我们那个年代的老家,能上完初中已很不错了。读到高一后半学期,因家境困难我离开学校,后来拜师学如何做兰州拉面。之后我也成了师傅,靠着手艺跟人合伙,在青岛待了十几年,专做兰州牛肉面,后来又辗转北京、广州等地。”说起“出圈”经历,史建华说除了做餐饮,他从小学开始就特别爱好写毛笔字和绘画,即便在打工期间,也割舍不下。“前年从广州回到老家,我报名参加了县里的成人书画班。”史建华说,现在每天工作之余如果不写上几个字、画上几笔,心里就会觉得缺了点什么。

史建华的网名叫“雨后春笋”。他说,一个人的文化可以不高,学的知识也可以不多,但人生就要像春笋那样勇敢地破土而出。“当我听说今年上海的高三毕业生很不容易,高考也被迫推迟了,我就想到自己能不能为他们打打气、鼓鼓劲。我年轻时失去了考大学的机会,现在的孩子真的太幸福了。我想写一幅‘高考加油’,放到抖音里,为他们的高考助力。”

史建华说,近几年他参加过大大小小的书画比赛,收获不少。来上海的时间不长,就有亲戚朋友把他介绍进了本地的几个书画社。“我在上海也找到了知音。闲下来我们就以字交友、以画会友,这样的生活也是很充实的。”

本报记者 **王蔚**

格致中学校友们拍视频为高考生送上成人礼

人生很多可能,更多“高考”等你来战

“欢迎你们来到大人的世界!”“形形色色的人生题目没有完美答案,正在等着你不断勇敢去探索”……一段段真实的成长感悟,一句句真诚的祝福,汇聚成6分21秒的视频,为学弟学妹们送上未来的叮咛。2022年上海秋季高考今天落幕,这是格致中学的同学们收到的别样成人礼——格致中学校友会青年校友分会在其公众号发布视频:“致2022届的你”。从1999届至2018届,年龄横跨将近20年的十余名青年校友们感叹:“素昧平生的你,好像是久别重逢的18岁的我自己”;他们更想说,“高考不是唯一,人生有很多可能”!

走过的每一步都算数

“这届高三同学很不容易。三年高中生涯将近两年半都在疫情中度过、考前居家学习三个月、高考延期等因素,都对他们的心态提出了很大挑战。”格致中学青年校友会负责人、2007届校友罗利佳告诉记者,格致中学有“生涯助力师”的传统活动。6月初,她在青年校友会中提出拍摄视频的想法后,反响热烈。大家都觉得高考前,仅仅喊一声“高考加油”有点单薄,希望能用更多校友的真实经历去给孩子们以启示。校友们短短几天内发来了丰富的视频素材,视频的粗剪版本长度甚至达到了一个小时,经过反复浓缩,方才形成现在的版本。

罗利佳发现,校友们的视频都不约而同地指向了同一个主题:高考不是唯一,人生有很多可能。换一个角度,或许能够豁然开朗。

如今,1999届校友唐晓敏更为人熟知的身份是旅行畅销书作家“左手”、自媒体账号“原来这么拍”的主理人,粉丝超300万。她坦言,自己的高考并不尽如人意,行政管理专业毕业后考上公务员,却最终听从内心召唤追寻着内心的媒体梦。在机缘巧合下,热爱旅行的她将专业和兴趣结合,成为旅行博主。唐晓敏想对学弟学妹们说,很多行业都在随技术和时代的发展动态变化,个人的兴趣爱好也可能发展成事业,行业的起伏变化也会带来困难和挑战。对此,唯有坦然面对。“每一步走过的路都算数。”唐晓敏说。

挑战自己,去成为自己

学长们笑言,别将一场考试看得太重,而人生要面对的“考试”,也远不止这一场,人生的每一个阶段,都在不停地“打怪升级”。比如,要给十几位专家做项目汇报;比如,投稿了一篇学术论文等待审稿人的意见,每次打开的时候就会像是经历一次高考查分;又比如一边兼顾工作,还要照顾孩子……

“作为国家紧急医疗队队员和中国红十字医疗队队员,我执行过一些援外医疗任务,参加了不少紧急救援行动,也刚从临港方舱抗疫救援回来。每每经历较大的事件,我都会感觉到自己的成长。”2002届校友、复旦大学附属华山医院骨科副主任医师石晶晟说。2003届校友樊子宏是公安民警,他坦言在抗击疫情的过程中,当身穿大白面对来势汹汹的病毒,也曾经害怕和彷徨,最后是当年入警时的誓言和对保卫人民安全的信念支持自己顺利完成工作。2007届校友鹿蓉现任华山医院放射诊断科医师,刚完成博士学业,而在攻读博士期间除了科室的临床一线工作,也需兼顾博士课题研究,“医学生的生活每天都像备战高考。”

“就像今年高考作文题里所说,小时候人们喜欢发问,长大后我们总是看重结论。不是结论不重要,而是你来人间一趟,总要体验下不同的风景,不必禁锢在一种模板里;保持好奇,你的人生才会充满可能性。”罗利佳说,这几乎是校友们共同的感触。

视频最后,他们一人一句,寄语学弟学妹,“祝你诚实守信、沉着冷静。去追寻真理,去发现机遇,去创造可能,去守护家园,挑战自己,去成为自己!”

本报记者 **陆梓华** 实习生 **计丹洁**

团购平台推线下体验店

疫情期间爆火的在线团购平台走上升级之路。线上平台“寻福生活”近日在长宁区天山支路138弄居民区首推线下体验店,吸引嘉定、杨浦的“团长”战高温前来“尝鲜”。新推的线上+线下模式将方便购菜不便的居民先尝鲜再下单,以更优惠价格把优质农产品送上市民餐桌,并提供部分就业岗位。未来,该平台计划将体验店模式推广到申城各区的多个居民点,丰富市民餐桌上的选择。

本报记者 **肖茜颖 陶磊** 摄影报道