

食品安全宣传系列 2018 年之三十六:



注意！你买的糖炒栗子有可能添加了这种物质

科普中国微平台 2018-12-03

本文专家:王思露, 国家二级公共营养师, 中华人民共和国 HACCP 食品体系内部审核员

本文审稿:刘少伟, 华东理工大学食品药品监管研究中心副主任、教授, 美国宾夕法尼亚州立大学食品科学博士, 美国堪萨斯州立大学博士后

俗话讲:“七月杨桃八月楂,十月板栗笑哈哈”。说到秋冬季最应季的美食,当属“栗子”最受关注。

软软糯糯的板栗成为很多人的最爱,在众多做法当中,糖炒栗子无疑是最受人们喜爱的吃法。

但是,最近网上有消息称,有些不法商贩为了提升栗子的卖相,在制作糖炒栗子的过程中额外添加“石蜡”,来增加栗子的光鲜油亮。

[网传“商家在炒板栗时加入石蜡”?记者实验揭晓答案](#)  

眼下,又到了糖炒板栗热卖的季节,然而网传“为了提升板栗卖相,有商家在炒板栗时加入了石蜡”的说法,让人不免有些担心。如何辨别糖炒板栗中是否添加...
news.lyd.com.cn/system... - 百度快照

[网传糖炒栗子光鲜油亮是因为加了石蜡](#)   自实验告诉你真相

网上流传一种说法,说为了提升栗子的卖相,有商家在炒栗子时添加了石蜡,这是真的吗?寒冷的冬天,正是吃栗子的时节。但是不少人提出疑问,栗子在炒之...
m.sohu.com/a/121364885... - 百度快照

[糖炒栗子油亮是因加了石蜡?专家支招辨别方法](#) 

网上流传一种说法,说为了提升栗子的卖相,有商家在炒栗子时添加了石蜡,这是真的吗?记者走访发现,街面上售卖糖炒栗子的店家很多,在炒制过程中,商家...
www.chinanews.com/life... - 百度快照

消息一出，引起了很多人的重视。那么，“石蜡栗子”对身体有什么危害？栗子还能吃吗？我们平常该如何鉴别呢？今天就和大家详细的说一说。

栗子有什么优点？

栗子当中富含淀粉物质，脂肪含量较低，一颗 10 克的栗子可以提供大约 17 千卡能量，另外其中还含有丰富的蛋白质、B 族维生素、膳食纤维以及矿物质钾等物质。营养丰富，老少皆宜，建议可以经常适量食用。



栗子血糖生成指数要比白米饭低，营养物质比普通粮食要高得多，用它代替白米饭、馒头当主食非常合适。

石蜡（油）是什么？

有些商家为了让栗子看起来增加诱人，在炒制的过程中除了加一些糖以外，还会加一些食用油。

而有些黑心商家在炒栗子的过程中额外加入了石蜡（油）和糖精，有些甚至是工业石蜡。石蜡油本身是一种“矿物油”，是一种从原油分馏中得到的一种混合物，这种物质无色无味，所以很难直接分辨。石蜡油分为工业级和食品级产品，黑心商家一般会选择成本更低的劣质工业用石蜡油。

“石蜡栗子” 对身体有何危害？

工业石蜡中含有重金属汞和铅。

汞会通过呼吸道、皮肤或者消化道等途径进入人体，摄入过量容易诱发汞中毒，一方面会损害肾脏，诱发肾病综合征等疾病。另一方面还会对神经系统造成伤害。



重金属铅在进入人体之后容易导致身体出现贫血的问题，过量摄入还容易导致出现动脉硬化、消化道溃疡等病症。对于小朋友的伤害会更大，可能会导致出现生长迟缓、食欲不振等问题。

另外，对于工业石蜡油，其中所含杂质较多。甚至其中还含有强致癌物“多环芳烃”，对于脑神经和肝脏器官等多方面都容易造成损伤。

如何鉴别石蜡（油）栗子？

一看栗子表观

正常的糖炒栗子应该是用麦芽糖和植物油炒制，颜色正常且“不过度”，但加入石蜡的栗子外表过于乌黑发亮，而且放置一段时间之后颜色依旧不退。

二摸栗子感受

可以用手触摸栗子的手感,如果栗子的外观过于黄亮,用手摸起来非常光滑,这很可能是加入石蜡加工的。正常的栗子摸起来较粘手,不是特别光滑。

三热水泡看现象

买完栗子,建议可以拿回家后用热水进行泡制,如果有油状物漂浮在水面,那就要谨慎了,石蜡本身不溶于水,通过溶解程度各位也可以进行分辨。

四尝味道辨别“糖精栗子”

有些不法商家为了降低成本会违法添加糖精(钠)物质。购买栗子我们可以尝尝味道,如果刚一吃就感觉非常甜,而且后味带有苦涩,这就很有可能是“糖精栗子”。

注意:不买“开口栗子”

开口栗子看起来更加油亮诱人,但并不建议购买。开口栗子在砂子中糖炒后很容易增加本身的粘性,但这样就容易摄入尘土或者有害物质(比如说石蜡),无论从安全角度来看还是营养角度分析,都不建议购买。

栗子还能吃吗?

很多人一听到“石蜡栗子”就会恐慌,其实大可不必。

对于我们来说,单次食用栗子的数量毕竟有限(建议单日食用不超过10个),就算买到了“石蜡栗子”并且摄入了石蜡,其实也没有多少(量)。更何况几乎绝大部分石蜡都在栗子皮上,我们食用时都会剥皮,也就是说更不会有多少了。

还有并不是所有的糖炒栗子都添加了“石蜡(油)”,请科学看待,不要随意“信谣传谣”。

吃糖炒栗子请不要直接将带皮的栗子放入嘴中,建议先用手剥皮再食用,降低风险。另外,建议大家购买栗子请选择正规超市或者大型超市购买,降低买到不靠谱栗子的几率,规避食品安全风险。