

食品安全宣传系列 2019 年之三十四：



“竹炭食物”排毒养颜？假的！

科普中国-乐享健康 2019-11-28

作者：王子乔

有这样一种说法，竹炭可以吸附人体内有害物质，净化血液中的毒素，还有助于人体消化排泄、清洁肠道，有排毒养颜之功效。基于这种理念，一大批竹炭食品走向市场，那么竹炭食品真的可以排毒养颜吗？

海南省中医院营养健康科医生符光雄表示，虽然竹炭本身有吸附作用，可以放置在居室或冰箱作为吸湿剂、除臭剂等使用，但竹炭的吸附性能与吸附人体内毒素的原理并不相同，所谓“吸附体内毒素”的功能并不可信，属于虚假宣传。

我们身体中的代谢产物，如尿素、尿酸等在肾功能正常的情况下是可以经过肾脏以尿的形式排出体外的，少量进入肠道的也会通过粪便排出身体。因此，只有在我们的肾脏出现问题，不能完成机体代谢产物的排出时，也就是出现肾功能不全，甚至尿毒症时，医生会给患者使用医用的活性炭来吸附体内过多的代谢废物，促进代谢产物排泄，减少肌酐、尿素氮等在体内的留存时间，减少再吸收，从而减少肾脏负担，减少毒性物质在血液中的浓度，保存健存的肾单位。对于正常人而言，活性炭作为一种异物，吞进胃里后会蠕动到肠道，基本上是

原样排泄出来。起不到好的作用，还会影响营养素的吸收，引起消化不良、便秘等问题。

不仅如此，竹炭作为添加剂加入食品并不合法。《食品添加剂使用卫生标准》规定，植物炭黑可作为着色剂用于糖果、大米制品、小麦粉制品、糕点、饼干生产加工；植物活性炭可作为食品工业用加工助剂使用，但应在制成最终产品前除去。无论是植物炭黑还是植物活性炭，均不能用于茶叶生产加工。这里注意重点是“植物活性炭应在食品制成最终产品前除去”。竹炭并不能作为食品原料，也未列入《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》(GB2760-2011)当合法添加剂使用，所以，“竹炭食品”其实是使用了国家不允许的材料加工的食品。同时，它在人体内的排毒等功能性作用 and 安全性还未得到科学有效的验证，消费者要谨慎购买食用。

同时，竹炭食品可能造成的副作用也不容忽视。吃大量含活性炭的食品，可能会引起肠胃不适或便秘等。其中还可能掺入一些杂质或有害物质，对健康造成伤害，比如影响正常的消化吸收，甚至造成营养不良。竹炭食品因为是“非法食品”，应尽量少吃或不吃。对于消化吸收不良或营养不良的人，最好不吃这些黑色食品。美国食品和药品管理局（FDA）已经发出警告，添加活性炭的食品可能会造成健康风险，纽约等城市已经禁售添加活性炭的黑色食品。

最后，笔者在此提供大家，日常生活中，要达到排毒养颜的养生效果，人们应做到膳食平衡、营养均衡，在保证食物种类均衡的基础上，多吃些新鲜的蔬菜水果、粗粮等。新鲜蔬果营养价值高，富含膳食纤维，对于润肠通便比较有好处。

本文由吉化集团公司总医院营养科副主任医师沈迎建进行科学性把关。