

食品安全系列宣传 2021 年之十二：

吃皮蛋会慢性中毒？很多人可能吃错了

科普中国-乐享健康 2021-03-19 作者：段会娇



皮蛋、松花蛋等作为中国的特色美食，一直备受喜爱。但是，类似“吃皮蛋会慢性中毒”、“皮蛋是既不安全又没有营养的黑暗料理”等质疑声也充斥在我们周围。那么，吃皮蛋真的对人体有害吗？皮蛋怎么吃更健康？

吃皮蛋真的会慢性中毒吗？

皮蛋以鸭蛋为原料，辅以草木灰、生石灰、茶叶末、食盐、黄丹粉、稻壳等，用稀泥包裹腌制约 100 天。其蛋白为不透明黑色，蛋黄为墨绿色，并嵌有松花斑点；味道鲜美醇香，可以为人体补充蛋白质和钠、钙、磷等多种矿物质，对上火、腹泻等具有食疗养生作用。值得注意的是，黄丹粉（氧化铅）属于重金属，过量食用会导致贫血、高血压、孕妇流产、婴儿智力发育受损等问题。

随着现代化制作工艺的日臻完善，如今皮蛋腌制方法已经升级为烧碱、硫酸铜和浸泡工艺，使得皮蛋传统制作过程中的铅含量大大减少。国家规定所有皮蛋制作中不允许添加含铅物质，“无铅”皮蛋中的铅含量不得大于0.5mg/kg，包括传统方法制作的溏心皮蛋。这一标准与我们日常生活中食用的肉制品、豆制品的铅含量接近，因此，人们可以放心食用。

皮蛋怎么吃更健康？

首先，正规品牌厂家购买。目前正规厂家大规模生产的皮蛋，铅含量均维持在标准范围之内，然而小作坊生产的皮蛋仍存在铅含量过高的现象。因此，大家在购买皮蛋时应选择正规厂家生产的品牌产品，远离散装皮蛋。一旦发现过期、包装袋漏气、商标模糊不清的产品应及时联系商家调换。

其次，巧妙搭配多种食材。从中医角度来讲，皮蛋性寒，利用食物的相生相克原理，人们在吃皮蛋时可以蘸取一些醋、蒜、姜末、辣椒等性温热的食物，还能够丰富口感。此外食用蛋白质、钙、铁含量丰富的食物还有利于人体铅的排出，如豆制品、虾皮、芝麻酱、坚果、干木耳、动物血等。需要注意的是，皮蛋打开后应尽快食用，不要在冰箱里保存。这是因为，皮蛋长时间暴露在空气中容易感染沙门氏杆菌，一旦误食容易引发恶心、发烧、呕吐、腹泻等症状。

最后，孕妇、儿童尽量少食用。研究证明，相较于普通人群，孕妇与儿童对铅更为敏感，消化道吸收率高达50%，超出一般人群的5倍左右，更容易引起铅中毒，影响宝宝身体发育。另外，现代工艺制作的皮蛋中受碱性物质影响，会损失大量维生素，钠含量超出鲜鸭蛋的5倍，容易导致血压升高，长期食用不利于身体健康。

本文由中国营养学会会员、国家一级营养师吴建平进行科学性把关。