

食品安全系列宣传（2023 年第九期）：

皮蛋还能放心吃吗？很多人可能吃错了

来源：人民网科普





关于皮蛋的一些质疑

皮蛋、松花蛋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”的质疑声也一直充斥在我们周围。

那么，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

很多人会担心，制作皮蛋时使用的**黄丹粉**（氧化铅）属于**重金属**，过量食用会导致**贫血**、**高血压**等问题。

但随着现代化制作工艺的日臻完善，皮蛋中的**铅含量**大大减少。此外，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**。这一标准与我们日常生活中食用的肉制品和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

去正规品牌厂家购买。

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。

皮蛋怎么吃更健康

巧妙搭配多种食材。

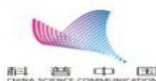
从中医角度来讲，皮蛋性寒，利用食物的相生相克原理，人们在吃皮蛋时可以蘸取一些醋、蒜、姜末、辣椒等性温热的食物。需要注意的是，皮蛋打开后应尽快食用，不要在冰箱里保存。这是因为，皮蛋长时间暴露在空气中容易感染沙门氏杆菌，一旦误食容易引发恶心、发烧、呕吐、腹泻等症状。



哪类人不宜吃皮蛋

孕妇、儿童尽量少食用皮蛋。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。

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，长期食用也不利于身体健康。



策划：陈夏琳
文案/设计：郭淑敏
把关专家：中国营养学会会员、国家一级营养师吴建平