

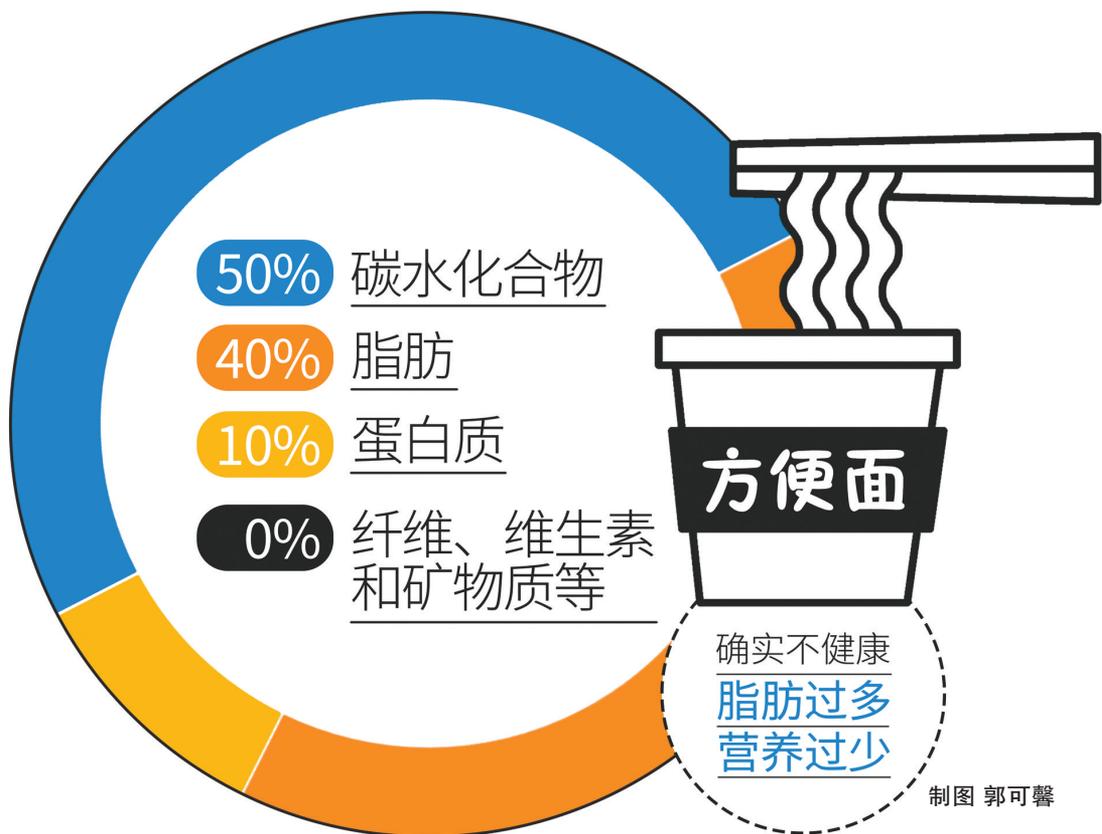
2024年8月28日 星期三 编辑 张海 版式 罗梅 校对 汪智博

方便面过66岁“生日” 关于它的谣言你听过多少？

“1958年8月20日，世界上第一包方便面——“鸡肉拉面”问世。今年，方便面迎来了66岁“生日”。小朋友们嘴馋时，是不是很想吃一包方便面？这时候，爸爸妈妈或许会严厉制止，告诉大家方便面很不健康，不仅难消化，还加了很多防腐剂。其实，方便面确实不算特别健康的食物，但也不是那么“罪大恶极”。

关于方便面的谣言

- ✘ 是“千滚油”炸的
- ✘ 加了大量防腐剂
- ✘ 食用后32小时不能消化
- ✘ 自带的碗有毒



1 方便面是“千滚油”炸的？

我们可以看到，许多方便面的外包装都标注着油炸面或者非油炸面。有人会觉得，油炸面不健康，甚至还有人怀疑方便面企业会用“千滚油”来炸面。“千滚油”经过多次沸腾，会产生大量反式脂肪酸，危害人体健康。然而，事实并非如此。大型方便面企业炸面饼，是在流水线上进行的。流水线中间是一个油池，油池里每分钟就会用掉16%-18%的油，不断加新油后，老油很快就被稀释消耗了。因此，根本不用担心方便面用的是“千滚油”。

你可能还会有疑问，方便面保质期那么长，肯定是因为加了许多防腐剂。其实，方便面根本没必要添加防腐剂。食品添加防腐剂是为了抑制细菌、霉菌等微生物生长。而方便面面块经高温油炸后，绝大多数微生物已被杀灭，且其水分含量很低，无法满足霉菌生长。

2 方便面吃后32小时不能消化？

关于方便面，还有一个广为流传的说法，即方便面吃进肚里后，32个小时都不能消化，这其实也是谣言。据说，有个美国科学家曾通过胶囊内镜的方式拍摄了“加工食品”与“无添加物食品”被吃进肚子里的情况，经对比，结果发现手工拉面在32小时后已完全被消化，方便面则仍有残余，尚未完全消化。于是他声称，方便面之所以难以消化，是因为其中加了抗氧化剂等多种食品添加剂，长期食用有害健康。

但这并不是一个严格意义上的科学实验，实验中存在很多不科学和不严谨的地方。比如，在实验者吃方便面时，搭配的是饮料，而吃手工拉面则搭配了助消化的茶水，这样两组实验从科学上就不能称为对照组，因此也不存在可比性。

3 方便面自带的碗有毒？

另外还有说法称，方便面泡面桶壁上的蜡会在胃里形成一层蜡膜。其实，我们摸到的泡面桶内壁，手感滑滑的那层“蜡”，其实是食品级聚乙烯淋膜。2015年，上海市质监局对68批次聚乙烯淋膜纸塑复合方便面碗开展了安全评估，分别检测这些方便面碗在盛装水和油脂类食物的条件之下，加热至100℃时，是否有增塑剂、抗氧化剂、双酚A或其他物质迁移至食品中。评估结果表明，68批次方便面碗均未检出上述物质迁移。总之，只要购买正规商家生产的方便面，就不用担心泡面桶上滑滑的涂层了。

4 方便面确实营养不均衡

不过，客观来说，方便面确实不够健康。它最大的问题在于脂肪过多，蛋白等其他营养素过少。经常以方便面作为正餐，容易长胖，同时还可能会出现营养不良。

比如，100克方便面中，碳水化合物占50%，脂肪40%，蛋白质10%，而纤维、维生素和矿物质等基本没有，且方便面有高盐多油之嫌。尤其对碳水化合物摄入偏多的亚洲人来说，经常吃方便面，当然做不到营养均衡。如果要吃方便面，我们最好加鸡蛋、青菜、胡萝卜等，再来两片奶酪，才能凑合均衡一下营养摄入。

华西都市报-封面新闻记者 戴竺芯
综合新华社、广东科普微信公众号、中国科协微信公众号等