

欧盟国家或将取消干面、大米和咖啡等食品的保质期——

# 保质期≠最后食用时间，你浪费了多少粮食

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 实习生 李玉婷

都说，病从口入。于是，每隔两天，我们都习惯性地给橱柜里的食物来次“大清点”——不论是什么食品，只要过了保质期，一定会头也不回地扔进垃圾桶。尽管心疼地责备自己太浪费，但为健康着想，我们都会“忍痛”丢掉。

当然，这样的“浪费”习惯不止中国人有。近日，国外统计数据显示，欧盟国家每年都有 8900 万吨食品被白白扔进垃圾箱。为此，欧盟国家计划采取应对措施，诸如干面、大米和咖啡等食品的保质期未来或将被取消。

食品过了保质期就一定不能吃吗？事实上并非如此。看来，这个误导我们扔掉无数“美味”的习惯背后，还有一个名叫“营养知识”的小秘密噢！



图 / 昵图网

【解答】

## 食品保质期从何而来？

专家：加速破坏性实验确定保质期

“保质期”三个字像空气一样与我们“天天见”，然而，食品保质期的判定标准却鲜为人知。8月12日，今日女报 / 凤网记者联系上湖南农业大学食品科技学院副教授刘清。他告诉记者，通常食品保质期需要靠保存实验和加速破坏实验两种方式测试，而目前采用较多的是后者。

保存实验适合测保质期短的产品，实验一般将几组样品放置在不同温度下，每隔几个小时观察记录一次样品的外观、颜色、组织及试吃口感等，同时还会对相应理化指标和微生物指标进行检测，以此最终确定产品的保质期和最佳保存条件。

而加速破坏实验，主要适用于保存时间比较长的食品。原理就是把最终产品储存于一些加速破坏的恶劣条件下，定期检验质量的变化确定此种条件下的保质期，然后以这些数据外推确定实际储存条件的保质期。

## 保质期不能判断是否“过期食品”

在大多数人眼里，食品保质期就是判断食品是否还能继续食用的标准。然而，近日欧盟国家的一项“保质期取消计划”的出现，让不少人开始重新审视这个“界限”。

对此，今日女报 / 凤网记者来到中南大学湘雅二医院营养科。据该科主任唐大寒介绍，一般来说，保质期的定义是“产品在正常条件下的质量保证期限”。在保质期内，商家要对产品的质量负责，所以建议大家在保质期内食用，但保质期并不是认定食物是否变质的唯一标准。“在保质期内，食物也可能由于存放方式、环境等因素的变化过早变质，例如包装开封后，保质期将缩短；而超过保质期，食物也不等于肯定变质、不能吃，这需要自己另外进行一些对食物的判断。

唐大寒表示，保质期不等于最后可食用时间。在保质期过后，有些食品（如冷冻食品、牛奶等）仍然可以食用，只是味道没那么好而已。

专家帮帮忙 >>

## 这些“过期食品”不一定要扔

特邀专家：

刘坚（中南大学湘雅医院营养科主任医师）



### 1. 面包类干粮，发干能吃

通常面包的保质期为 3—7 天。过了保质期，如果仅仅是发干，可以做成面包渣吃，但如果长霉、发酸就不能吃了。而馒头的情和面包相近，如果霉变有灰斑，就应丢弃。

除此之外，“过期”饼干也是较安全的，因为含水量少，不易变质。如果是密封包装，保质期一般在一年以上，而只要不漏气、受潮，即便过了期，只要试吃一口，味道没变化，一般还能吃。

### 2. 牛奶类奶制品，用煮判是否变质

喝进肚子的东西，我们都很谨慎，所以牛奶是最容易被浪费的食品。其实，判断牛奶是否过期，不需要看保质期，煮一遍就能知道。如果煮开后，牛奶产生凝块，说明细菌超标，就不能喝了。如果煮开后仅仅稍微有些结块，我们可以拿来煮点心或做菜，通过加热继续食用。

而奶粉没有水分，保质期较长，过期时间不长，只要没有颜色发暗，肉眼也无可见的杂质或异物，没有出现陈腐味、霉味、哈喇味等，就仍可以吃。需要提醒的是，过了保质期的牛奶，如果呈现稠而不均匀的溶液状，或有凝块或絮状物，就要立即扔掉。

### 3. 肉类食品，冷冻好仍可食

一般情况下，存放时间过久的肉制品是不能吃的，但是，如果这类肉是放在冰箱冷冻，或是用真空包装的话，即使是过了保质期，也仍然可以食用，只是肉的营养会差一些。刚过保质期的肉类，其实表面上看起来是没有太大变化的。食用的

话，也可以将其彻底加热后食用。只是保存时间长的肉类，吃起来会有点干，味道也会变得很淡，但是并不会对身体造成很大影响。不过需要提醒大家，如果出现了哈喇味或肠衣发黏，则说明微生物大量繁殖，这类肉已经变质，就不能再食用了。

### 4. 干果类食品，闻一闻、尝一尝

干果类食品一般是真空包装，保质期很长。但这类食品很特殊，因为很容易在保质期内出现变质。

包装打开后，干果与空气接触时间长，就容易吸水变质，开始长霉、氧化、酸败。所以，我们可以先闻闻气味，然后选一小块放入口中尝尝，一旦有汽油味等异味、吃着发苦发酸就该扔掉。



### 5. 饮料类食品，没有异味还能喝

通常密封饮料是保质期最长的，但为了避免特殊情况造成的食品安全责任，不少厂家都会将饮料的保质期缩短半年左右。因此，若家中的饮料过保质期，我们也可以打开饮料，看外观有无明显变化（如出现褪色、浑浊、沉淀等），然后闻闻以口感为准，没有异味就还能再喝。

夏日小贴士 >>

## 这些保质期内的食品不要吃

### “变形”雪糕细菌多

夏日炎炎，吃根雪糕自然“透心凉”。据了解，雪糕保质期长短的不同主要是由于成分不同，诸如含水果或坚果类的雪糕保质期一般短于单一口味的棒冰，如含有绿豆或红豆成分的雪糕，保质期一般不能超过 18 个月。冷饮保质期的长短与其质量并没有直接关联，只要严格控制低温储藏条件下，就不会产生食品安全隐患。

然而，一些雪糕在运输或销售环节中没有严格控制在低温条件下保存，造成融化变形，而经融化的雪糕容易滋生细菌，即使重新冷冻亦不可能完全杀死微生物，也可能会带来食品卫生安全问题。

### 胀罐冷饮大多变质

天气一热，冰爽冷饮就成了手中必备物。一般情况下，饮料都是密闭包装，就算饮料过了保质期，如无异味，就能再喝。

然而，如果是罐装饮料的话，在购买的时候就千万不要买胀罐的。因为尽管是在保质期内，一旦发生胀罐，就证明食品已经被细菌污染，必须扔了。