

美国大叔的“过期超市”火了朋友圈——

# 湖南“吃货”们，你敢为“临界食品”买单吗



今日女报 / 凤网记者 李诗韵

常在超市溜达，总不难发现那些“买一送一”的猫腻。有些商家总喜欢打着特卖的幌子，将一些濒临过期的食物捆绑销售，而这样的食品被我们称作“临界食品”。

如果你还以为“临界食品”只能被贪便宜的老人所购买，那就大错特错。近日，一家开在美国波士顿街角的“过期超市”刷爆了中国人的朋友圈。70岁老板的店内卖的都是快过期或者过期一两天的食品，以2.5折销售，却吸引了城市各个角落的顾客排起长队。

有人说，购买“临界食品”是杜绝浪费的好办法，值得推荐。那么，身在湖南的你，也愿意为“临界食品”买单吗？

## 热点 | 美国人追捧的“过期超市”获赞

4根玉米39美分，合人民币2块6；展台的苹果，49美分一磅……近日，在美国波士顿有一家“丧心病狂”的超市，专门卖即将过期的食品和不怎么新鲜的瓜果蔬菜。

与国内大多数偷偷销售临界食品的超市不同，这家名叫Daily Table（每日一餐）的店由70岁老头道格·劳赫经营，短短时间却打造了全美连锁超

市Trader Joe's，拥有459家分店，收获一致好评。

这家超市所有食品源自超市挑剩的食物，卖不完快过期、过期几天但品质尚好的食品，还有各种爱心机构的捐赠。从最初得不到人们的认同，到得到越来越多人支持，甚至还有白领、中产阶级前来消费。前来消费的人觉得：“相比于食物白白地倒掉浪费，购

买长相有点丑但尚新鲜的食材，何乐不为？”在这里挑到价廉的食物还可以让孩子或者比较穷困的人不至于忍饥挨饿，所以这里也被称为“有温度”的超市。

就这样，在互联网发达的今天，该不该为“临界食品”买单的话题，再一次在湖南人的朋友圈里刮起讨论风波。

## 调查 | 捆绑销售不如设立专区

今日女报 / 凤网记者查阅资料发现，早在2012年，长沙市工商局就曾应国家工商总局要求，鼓励和引导食品经营者对“临近保质期的食品”，在经营场所设立专区或专柜，并向消费者作出醒目提示。那么，相隔4年后，如今的超市里还有“临界食品专区”吗？

11月4日，今日女报 / 凤网记者走访了长沙市芙蓉区、雨花区的5家大型连锁超市发现，目前并没有超市设立“临

界食品专区”，超市多将临近保质期的食品以促销、赠品等方式与新鲜食品捆绑销售。

“不喜欢超市这种方式。”在采访过程中，长沙市民王女士直言，“买一送一的做法让人感觉浪费，反倒是折扣模式更容易让我接受。只要在不影响食用的前提下，我更愿意花折扣价钱购买快过期的食品，这也是一种杜绝浪费的做法。”

记者在家润多超市了解到，目前超市方只对已经过

期的酸奶进行退货处理，没有设立折扣专区，“以前也有尝试过，但效果并不好”。

然而，记者在长沙市雨花区左家塘社区内一家小型超市发现，随着美国“临界食品超市”的走红，越来越多的年轻人开始接受“临界食品”，而这家超市也顺势开设了“临界食品专区”。该店老板告诉记者：“近期生意特别不错，很多距离保质期3—5天的食品都能在过期前销售出去。”

## 专家 | 哪些“临界食物”即便过期还能吃

“并不是所有食物过了保质期就被‘判了死刑’，很多人对保质期的概念太模糊。”中南大学湘雅医院营养科副主任医师刘坚介绍，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；超过保质期，食物也不等于肯定变质、不能吃了，这需要自

己进行判断。

然而，在营养学家看来，有些“临界食品”即便过期了却仍能食用。刘坚介绍，主食类食物比如面包、馒头等，保质期一般为3—7天，过了保质期，如果仅仅是发干，可以做成面包渣吃，只有长霉、发酸就不能吃了；罐头类食物也是保质期较长的，通常有1—2年时间，只要没有发生胀罐，即使过了保质期也能加热吃；而奶制品比如奶粉，是“临界”也可以食用的。只要没有颜色发暗，肉眼可见杂质或异物，或出现陈腐味、霉味、哈喇味等，仍可以吃。而饮料类食品，更是不能以保质期评判，只要外观没明显变化，未出现褪色、浑浊、沉淀等，应以口感为准，有异味就不能喝了。



掏手机 码上购 三人团购  
38.8元/8斤



## 链接 |

### 外国人是怎样对待“临界食品”的

美国：美国大多数食品保质期是指最佳食用时期，过了保质期的食品并不等于变质或者腐坏，只要保存处理得当，在合理的时间内依然很安全的。美国超市主要采用以下几种方式来处理：1. 将原材料进行再加工，比如将蔬菜和肉类做成超市熟食，或者做成果盘混合多种蔬果；2. 运往食品回收超市进行降价处理；3. 将食品送到食品救济站。

德国：保质期分为至少保质期和食用期。至少保质期标注可以保存到哪一天，同时说明保存条件；食用期标注是写明到几号

之前食用，通常适用于生鲜、肉类，这类食品过期后必须处理掉。商场会把快到保质期的食品用醒目的标签打上打折出售、降价出售等等。

俄罗斯：质检部门会针对厂家提供的保质期时间进行审核和监测，不合格的要重罚，导致消费者受害的需要赔偿，所以没有厂家敢乱标保质期。即将过期的食品处理方式：1. 打折销售，将临界食品放在消费者触手可得的专柜内，并大幅度打折；2. 作为员工福利，将当日即将过期的食品捐赠给公司员工；3. 通过反销售合同，返还给供货商。

## 小科普 >>

### 远离“涨奶”，轻松做“奶妈”

文 / 廖镇宇（湖南省儿童医院）

涨奶是因为乳房内乳汁太多，或者乳腺管不通畅，引起乳房发胀，并伴随疼痛的现象。尤其是从产后的第3天开始，症状会比较明显，主要表现为产妇胸部涨痛，乳房发热变硬，有些乳房凹陷等。

所以，预防涨奶需要从以下几个方面注意：1、要尽早开奶，宝宝出生后15分钟到2小时内就要让其吸吮妈妈乳头，勤吸吮，

每侧乳头每隔2—3小时要得到吸吮一次；2、每次喂奶，两侧乳房都应排空，让宝宝吸尽一侧再吸另一侧。若一侧乳房奶量已能满足婴儿需要，应将另一侧乳汁用吸奶器吸出。3、做好乳房保健，防止因乳头皲裂疼痛而停止母乳喂养。护理方法很简单，只要每次喂奶后，挤出一点乳汁均匀涂在乳头上就行。

## 糖尿病患者要注意冬季保健

文 / 段秀丽（湖南省儿童医院新生儿科）

秋冬季是糖尿病病情最易加重和并发症多发的季节，所以糖尿病患者应做好自我保健，防止各种并发症的出现。

首先，要保持情绪稳定，情绪波动时，交感神经兴奋，可促使肝脏中的糖原释放到血液中，使血糖水平升高，导致病情加重。另外还要节制饮食，应在医生指导下制定科学的食谱，控制主食，有饥饿感者，可增加副食如豆制品、乳类、肉类等，多吃些新鲜

蔬菜，以满足机体需要。

其次，要防止感染呼吸道、皮肤、尿路感染等是糖尿病常见的并发症，甚至成为危害生命的因素。故应注意皮肤的清洁卫生，经常洗澡。出现皮肤破损、疖肿、毛囊炎等问题时应及时治疗。最后，要注意保暖寒冷刺激，可使体内儿茶酚胺物质增多，促使血压升高，冠状动脉痉挛，易诱发脑溢血、心肌梗塞等严重并发症，故应注意防寒保暖，及时增加衣服。

万荣苹果