

罐头：我受够了，嫌弃我的都进来看看！

小灵通食安君 深圳食药局 11月1日



微信扫一扫
关注该公众号

创食品安全城 做健康深圳人

要问速食界的王者
一定得属各种罐头



每当自己在家做饭
不想费事儿又想吃肉
最好的办法就是打开一个罐头
瞬间可让3块钱一袋的泡面
拥有堪比米其林餐厅的满足感

罐头食品方便美味、价格还很感人
但也有些人对罐头食品不太满意
认为罐头防腐剂多、毫无营养
事实真的像人们臆想的这样吗？
让食安君来告诉大家真相吧~



01 罐头是怎么来的？

罐头起源于19世纪初，法国拿破仑为确保军队的食物供给，重金悬赏延缓食物变质的方法，借此法国人阿培尔发明出一种可以长时间保持不变质的食品——罐头。后来，罐头由军用转民用并逐渐普及，如今已成为了世界各地广受欢迎的食品。

罐头种类丰富多样
我们常吃的水果、蔬菜、食用面
水产、肉类等都可以做成罐头



水果、蔬菜等食物本是易坏的
但做成罐头后就可以保存很长时间
那罐头“超长待机”的秘诀是什么呢？
真的只是因为防腐剂吗？



这你就知道了吧

02 罐头“超长待机”全靠防腐剂？

不少人认为
罐头保质期那么长
肯定是因为添加了大量的防腐剂

可实际上
罐头之所以能够“超长待机”
得益于**密封的容器和严格的杀菌**
与防腐剂没有半毛钱关系

罐头“超长待机”的秘诀：

- 1.密封的容器可阻断容器外的空气或微生物进入容器内的通路，极大地降低食品和容器中氧气的含量，使容器内潜在的微生物生长处于停滞状态。
- 2.严格的热力杀菌可使容器内潜在的微生物因受热处理、物理作用或化学作用而死亡。

大部分罐头食品
经过严格密封、杀菌等工艺
使得致病微生物无机可乘
根本没有添加防腐剂的必要
仅有少部分罐头由于工艺或原料限制
可能会添加少量防腐剂

但即使添加了防腐剂，也无须过分担忧
我国对防腐剂的使用管理非常严格
**国家标准中明确规定了防腐剂
在食品中的使用范围和最大使用限量
只要规范使用不会对人体健康**



你就放心吧

03 罐头毫无营养？

除了担忧防腐剂问题
还有人认为罐头食品毫无营养
说是经过高温杀菌
罐头食品的营养物质就被破坏了
事实真的是这样的吗？

不可否认，大部分罐头经过热加工，食物中的营养成分如维生素C、膳食纤维等有一定的损失，因此，相对于同类型的新鲜食品，罐头食品的营养要略逊一筹。但大部分食物也是需要通过烹饪才能食用的，烹饪后营养也一样会有所损失，跟罐头相比未必有优势。

要知道一般人
也不会一日三餐都吃罐头
偶尔吃吃罐头
损失的那些营养
很容易通过别的食物补回来
大伙儿别太担心营养不足的问题啦



你就放心吃吧

04 罐头挑选小贴士

虽然罐头食品保质期长
不用过分担心营养问题
但其包装形式及品种多样
如果选择不当将危害健康
掌握选购罐头的小秘诀很重要~

通过大型商场等正规渠道购买罐头。一般来说，罐头食品有金属包装、玻璃、瓶包装、软包装等包装形式，如发现罐头食品出现以下情况就不要购买了：

- 1.金属罐出现变形、破损、锈点，底盖向外凸起，玻璃瓶罐头的金属盖中心向外凸起；
- 2.透过瓶身观看其内容物出现汤汁浑浊、有杂质。

一个小小的罐子
让美食跨越了时间和空间的限制
罐里的美味绝不逊于一顿大餐



最后，关于吃罐头
食安君还是要多说几句
罐头一经打开
最好尽快吃完

如果一次吃不完
**剩余的罐头食品应该倒在
搪瓷、陶瓷或塑料食品容器中
用保鲜膜封好留存，或放在冰箱里
但也不要储存太长时间！尽快吃完！
大家一定要牢记！！**

编辑整理：深圳食药局
转载请注明以上内容



深圳市自2015年9月开展国家食品安全示范城市创建工作以来，在市、区、街道各级党委政府、食品安全监管部门和社会的共同努力下，食品安全法规和体制机制建设取得突破，食品安全综合治理能力全面增强，社会共治共享格局进一步形成，市民食品安全获得感和满意度稳步提升。当前，深圳正响应党的十九大号召，全面部署实施食品安全战略，严格落实“四个最严”要求，对标国际先进水平构建“供深食品”标准体系，全力打造市民满意的安全食品城市。

长按进入小程序
开启更多功能！



点在看，大家看！

喜欢此内容的人还喜欢

病从口入！这种细菌经常出没在广东人的餐桌上

深圳食药局



豆浆的事，要瞒不住了！

深圳食药局



随买随检！深圳人家门口的“食安防线”

深圳食药局

