

一周辟谣

天气越来越冷,要说吃什么跟这个季节最配,那非火锅莫属。一说起火锅,很多人都忍不住流口水。可以说,没有什么事是一顿火锅解决不了的。如果有,那就来两顿。

不过每次吃完火锅,衣服上散发的浓郁火锅味,总让人很糟心。针对火锅味,网上的说法也是各种各样。“衣服火锅味越浓,其中的添加剂越多。”“火锅香味来源‘一滴香’,对身体有害。”“火锅香味和亚硝酸盐有关,食用会致癌。”……那么,事实果真如此吗?快一起来看。

火锅味道越浓, 添加剂越多



味道越浓,添加剂越多?

很多人怀疑火锅的浓烈味道和添加剂有关,比如大家熟悉的“一滴香”,味道越浓,则代表添加物质越多。

事实并非如此。

味道的浓烈程度以及持久度主要和衣服材质、通风情况有关。有些衣服容易附着气味,比如羽绒服、毛衣等。不同味道的火锅留下的味道也各不相同,清油火锅产生的味道一般就会比牛油火锅要小。另外,有些人可能对味道特别敏感,这也加重了“味道的突出性”。

因此,用吃完火锅后身上残留的味道来判断添加剂的添加量并不靠谱,大家不要相信。

如何去除身上的火锅味?

1. 吃完火锅后喷些香氛喷雾或者香水。用香氛喷雾或者香水来去除火锅味道比较实用,效果可圈可点。

2. 通风去味法。这是一种天然且方便实用的方法,将衣服挂在通风处即可完成。除味效果主要与风速和通风时长有关。

3. “自制柠檬水”去味法。将几滴柠檬汁与水倒入喷雾中,摇匀后用其喷在有浓郁火锅味道的衣服上,喷完后通风晾干,火锅味去除的同时,还会留有一股浓郁的柠檬香气。

综上所述,对于吃完火锅身上的火锅味,一定要科学看待,不要轻易相信谣言,放心、大胆吃火锅,残留的味道真不是事儿,是事儿也就一碎几。

为何身上火锅味挥之不去?

之所以吃完火锅身上会有味,主要是因为火锅中香料物质的味道被水蒸气带到了空气中,然后就会附着在我们的衣服上;而味道挥之不去则是由于油滴中的香味分子不易挥发造成的。

而像羽绒服、毛衣等衣服属于多孔材料,本身容易吸附气味分子,所以火锅食用时间越长,身上的火锅味道也就越浓郁。

(来源:科普中国)

火锅香味和亚硝酸盐有关,会致癌?

事实上,火锅中存在亚硝酸盐为正常现象,和挥之不去的香味没有太大关联。

火锅(汤)中的亚硝酸盐物质,主要来源于植物类食品(特别是绿叶蔬菜)自身含有的亚硝酸盐物质和水分子中含有的硝酸盐(分解产生亚硝酸盐)。

硝酸盐物质只有在细菌的还原作用下才会转化为亚硝酸盐,而火锅汤中“沸腾滚烫”导致细菌物质难以生存,还原硝酸盐的能力比较弱小。

值得注意的是,虽然火锅汤中的亚硝酸盐并不可怕,但不建议饮用火锅浓汤,一则其中嘌呤物质含量过高,容易增加身体负担;二则食盐、油脂、糖类物质等不健康成分含量丰富,常喝存在健康风险;还有就是温度过高,饮用难免伤及食道。

火锅香源于“一滴香”,对身体有害?

很多人认为“一滴香”是非法添加物,这本身就是错误观点。

“一滴香”是一种复合调味品,只要按照正常标准量添加,对身体不会有威胁。

一般正规的火锅店,都会按剂量添加使用含有食品添加剂的复合调味品或者没有添加剂的食品原料来调味。

国家标准 GB2760—2014《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》中也有明确规定,只要按照国家标准中限定的使用范围和使用量添加食品添加剂,安全性完全可以保障。

当然,也不排除有些不法商家超出范围或者添加限量使用“一滴香”等,所以建议购买正规厂家生产的合格底料或到大型连锁火锅餐厅吃火锅,以保证自身安全性。

