

生活家 | 罐頭食品消費提示：脹罐產品不食用 一次吃不完應妥善保存



【人民網海外版】新華網北京4月26日電（胡可璐）新冠肺炎疫情的全球傳播，對人們生活、飲食等各項習慣均產生了重大影響，消費習慣隨之改變。食物購買的消費觀念也有所變化：營養健康意識增強。罐頭食品以其耐儲存特性，受到諸多消費者青睞。近日，中國罐頭工業協會發布罐頭食品消費提示，讓國民正確認識罐頭，合理消費罐頭食品。

中國罐頭工業協會指出，罐頭食品是指將符合要求的原料經處理、裝罐、密封、殺菌、冷卻，或無菌裝罐，並達到商業無菌要求，無需添加防腐劑便可在常溫下長期保存的食品。

一、罐頭食品無需添加防腐劑，便可實現較長保質期

罐頭食品能實現長期保存，主要依靠罐頭加工工藝的實現。有三個關鍵點：（1）加熱排氣、抽真空或充氮氣、氮氣和二氧化碳混合氣體等，極大地降低食品和容器中氧氣的含量，使容器內潛在的微生物生長處於停滯狀態；（2）密封嚴密，阻斷容器外的空氣（氧氣）或微生物進入容器內的通路；（3）熱力殺菌，使容器內潛在的微生物因受熱處理、物理作用或化學作用而死亡。

罐頭食品通過殺菌和密封保證安全性。食材原料經過高溫殺菌，最大限度殺滅罐內微生物，達到商業無菌要求，另外包裝材質通常用馬口鐵等包裝很好隔絕外部空氣和水分，能夠長時間保證產品品質穩定。因此，嚴格按照罐頭加工工藝生產的產品，即可實現產品的較長保質期，無需添加防腐劑。

二、罐藏食品包裝容器的五要點

由於罐頭加工工藝的特殊性，罐頭食品對產品包裝容器的要求甚高，必須符合以下五個要素條件：

（1）罐頭容器必須無毒：由於罐頭容器與食品直接接觸，必須無毒，以保證食品安全。

（2）密封性要良好：微生物是促使食品腐敗的主要原因，作為食品保藏容器，必須具有可靠的密封性能，使食品殺菌後不再因外界微生物污染而引起變質。

（3）具有良好的耐蝕性能：由於罐藏食品都有一定的營養成分、鹽類、有機物質等，在高溫殺菌的過程中易分解，從而加劇對容器的腐蝕，為了保證食品能長期保存，容器必須具有良好的耐蝕性能。

（4）攜帶使用方面：應具有一定強度，便於運輸。

（5）適合於工業化生產：為了提高生產效率、降低成本、穩定質量，罐藏食品在生產過程中應能承受各種機械加工，適應工廠機械化、自動化生產的要求。

三、選購罐頭應留意產品包裝和觀察產品形態

由於罐頭食品有金屬包裝、玻璃瓶包裝、軟包裝等包裝形式，且種類豐富，因此在選購罐頭食品要從外觀、包裝、感官品質、標籤、品牌等方面來判斷罐頭食品的質量優劣。正常的金屬罐應外形完整，不變形，不破損，無銹點，底蓋向內凹；玻璃瓶罐頭的金屬蓋中心應為略向下凹陷，透過瓶身觀看其內容物應形態完整，湯汁清晰，無雜質。反之則不宜選購。

另外，1、脹罐產品不要食用：脹罐是指鐵皮罐底部和頂部出現膨脹凸起的現象，是罐頭變質的表現之一。脹罐的原因是罐頭殺菌不完全，內部的食物被微生物污染。微生物以罐內食物為營養進行繁殖，產生氣體。氣體聚集到一定程度形成罐頭變形。

2、漏氣發霉產品不要食用：罐頭產品在儲運過程中因搬運不當，磕碰等原因會造成產品包裝發生變形，罐蓋密封處漏氣，漏氣導致罐內產品與外界空氣接觸，微生物開始繁殖，一般在產品開蓋後會發現發霉現象。

四、打開過的罐頭食品如果一次吃不完，應妥善保存

肉類罐頭開罐後，如果一次吃不完而又沒有正確地存放剩餘的罐頭，會引起微生物的大量繁殖而導致罐頭變質。果蔬類罐頭一經打開，如果罐體採用馬口鐵材料，馬口鐵遇到空氣後容易氧化，會破壞食物中的維生素C。

因此肉類或果蔬類罐頭一經打開，如果一次吃不完，剩餘的罐頭食品應該倒在搪瓷、陶瓷或塑料食品容器中，用保鮮膜封好暫存，或存放於冰箱中，但需盡快吃完。

糖醬類和果醬類罐頭一次吃不完，則應該把罐口遮蓋好或倒入其它容器中，用保鮮膜封好，在2天~3天內吃完（秋冬季節可多儲存幾天），因這類罐頭糖度一般都在40%~65%，具有防腐作用，不易變質。這類罐頭保存時，可將罐體覆蓋並保證盡量處於密封狀態，或倒入其它帶蓋容器內，置於冰箱冷藏室保存即可，但也不宜久存不食。

中國罐頭工業協會提醒，居民購買罐頭食品，首先一定要有計劃，根據不同的地域、不同的家庭情況做出不同的選擇，不可盲目採購。此外，還需要注意營養搭配，做到營養均衡。

罐頭種類介紹：

1、肉類罐頭

午餐肉用途極廣，早餐：午餐肉三明治 / 手抓餅

/ 蛋餅，午餐 & 晚餐：午餐肉炒飯 / 炒面 / 炒餅；可搭中式的火鍋，日式的飯團，歐式的沙拉，還有意式的披薩，可謂橫貫中西，風靡全球。

午餐肉肉質細膩，口感鮮嫩，風味清香，主要營養成分是蛋白質、脂肪、碳水化合物、烟酸等，礦物質鈉和鉀的含量較高，有提高免疫力、開胃消食之食用功效。另外紅燒牛肉、紅燒豬肉和羊蝎子火鍋罐頭也可以根據個人喜好，適當選購。

2、蔬菜罐頭

蔬菜罐頭食品採用新鮮品質良好的原料加工而成，基本保留了自身優質部分原有的營養成分，雖然維生素C略有損失，單位質量所含營養比例有所提高，更利於消化和吸收。蔬菜罐頭有：蘆筍罐頭、番茄醬罐頭、蘑菇罐頭、竹筍罐頭和黃瓜罐頭等。

我國是蘆筍罐頭的主要生產國和出口國。蘆筍在國際上享有“蔬菜之王”的美稱，富含多種氨基酸，蛋白質，和維生素，能提高身體免疫力，對高血壓、心臟病、水腫等疾病的預防和治療，具有很強的抑制作用和藥理效應。

番茄中的番茄紅素具有抗氧化，降低心血管疾病風險，抑制腫瘤發生發展等生物學作用。相關研究結果表明，加工過的番茄比新鮮番茄營養價值更好，番茄醬經過濃縮，番茄紅素含量更高，加熱後更易於人體對番茄紅素的吸收。

食用菌類罐頭營養豐富，味道鮮美，具有高蛋白、低脂肪的特點，歷來有“植物肉”之稱。蘑菇還含有鐵、鈣、粗纖維，及19種氨基酸，其中八種是人體必需氨基酸。現代醫學表明，蘑菇含有多種抗病毒成分，能抑制腫瘤的發生、發展，可降低一定的膽固醇，降低血壓等，營養價值極高。

3、水果罐頭

鮮果加工制成罐頭，通過科學合理的工藝技術，祇要封蓋緊密，貯存得當，在產品標明的保質期內，可保存24個月甚至更久。

4、水產罐頭

我國超市裏最常見的水產罐頭有浸以不同湯汁，佐以各種口味的金槍魚罐頭和歷經百年變革，傳承南粵歷史的豆豉鯪魚罐頭。直接食用鮮香味美，也可搭配其它蔬菜食材進行烹煮。新鮮的鯖魚不易保存，出水即腐爛，常見的做法就是將其加工成罐頭，常見的口味有鹽水、油浸和茄汁。另外還有軟嫩Q彈的海參、營養嫩滑的鮑魚等海味珍饈。

5、粥類罐頭

粥類罐頭擁有豐富的品種和悠久的歷史，其中八寶粥罐頭以多種五穀雜糧為主要原料，營養成分豐富，甜味適中，易於消化和吸收。粥類罐頭發展至今，已研發出肉粥、水果粥、蔬菜粥、美膚養顏粥等眾多口味。

6、菜肴罐頭

廚藝不好或懶得炒菜，不點外賣也可以整點菜肴類罐頭。近年來，菜肴罐頭產品種類繁多，有魚香肉絲、宮保雞丁、麻婆豆腐、咖喱土豆等等，買回家簡單加熱便可食用，現在的自加熱菜肴罐頭也更加方便加熱處理。

7、雜糧罐頭

雜糧營養豐富，但由於大部分雜糧適口性及消化性較差，不易引起人的食欲，若將雜糧制成口感細膩的雜糧罐頭將可以獲得更高的感官評價，且方便食用。雜糧罐頭中比較受歡迎的是玉米罐頭。

8、其他罐頭

近年養生市場上有一種食品大受追捧——燕窩罐頭。祇添加了燕窩，水，冰糖，採用先進的罐藏工藝，為消費者提供更加方便、省時、耐存的美容滋補品。

9、寵物罐頭

居家別忘了給“毛小孩”也準備好可口的口糧，準備一些寵物罐頭食品，滿足家中貓狗的日常所需，寵物罐頭的營養搭配也是非常全面的。