

# “竹炭食品能排毒?”



市面上出售的竹炭花生,其表面的黑色物质主要为植物炭黑。

竹炭由于可以具有吸附性而在日常生活中经常被用于除臭及净化水质、空气等,近几年来,一些“竹炭食品”开始进入我们的视野,从竹炭花生、竹炭面包到竹炭馒头,这究竟是竹炭功能的延伸应用还是商家的一种宣传噱头?有关专家在接受记者采访时表示,其实人体本身可以将体内毒素排出,正常情况下无需刻意排毒。竹炭虽有一定吸附性,但其能否应用于食品中目前尚有待商榷,而且其所宣称的吸附人体内毒素的功效并不可信,建议消费者尽量不要选购竹炭食品。

## 竹炭具吸附性≠竹炭可吸收毒素

国家二级公共营养师杨文娇告诉记者,竹炭本身是有吸附作用的,可以放置在居室或冰箱作为吸湿剂、除臭剂等使用,也可以像木炭一样,作为燃料。

食品安全与环保专家、国际食品包装协会秘书长董金狮表示,竹炭本身的确具有一定的吸附性,日常生活中竹炭更多应用于服装、凉席等产品中,将竹炭用于净化水质、空气及除臭等,这是利用竹炭的物理功能,但竹炭用于其他生活用品的吸附性能与吸附人体内的毒素原理并不相同,而且无论是国内还是国外,目前都没有关于竹炭可以应用于食品中的审批,因此,竹炭食品所谓的吸附体内毒素的功能并不可信。

## 竹炭不可能被人体吸收

杨文娇告诉记者,人体一般可以通过自身将体内毒素排出,通常情况下,人体摄入的食物经口腔到达消化道中,后经胃进入小肠及大肠,作为主要的消化吸收场所,在小肠中会完成对营养素等的消化吸收。一般情况下人体大肠中的菌群也处于平衡状态,除了摄入肉类过多,而膳食纤维摄入过少等特殊情况下,其中也不会积累太多的毒素,因此无需刻意进行所谓的“排毒”。至于人体代谢产生的有毒物质,由肝脏解毒后,一般经汗液或经肾脏由尿液排出体外,与直接吃竹炭没有什么关系。

科普作家云无心也在果壳网撰文表示,不管是活性炭还是竹炭,都不能被人体吸收,到不了血液,更到不了全身组织。而“人体内的有害物质”,就算有,也是在细胞代谢中产生。它们在体内的活动轨迹是从细胞进入血液,再到达肾脏,要么经肾过滤从尿中排出,要么随着血液回流也就是说,它们没有什么机会再回到消化道中,而活性炭必须要与被吸附物直接接触才能起作用。所以,对于“体内的有害物质”或者“血液毒素”——即使真的像商人们宣传的那样存在——活性炭也只能在消化道中打酱油,竹炭穿肠过,“毒素”还是体内留。

## ■关键提问

竹炭可以用于加工食品吗?

## 竹炭不属于可添加到食品中的物质

董金狮介绍,所谓竹炭食品,就是在食品中添加一定量的食用竹炭粉。一种物质加入食品中,主要是通过三种途径,即食品原料、食品添加剂及食品加工助剂。以竹炭花生为例,花生才是食品原料。而在目前《食品添加剂使用标准》(GB2760)目录中,也并未将竹炭作为食品添加剂,因此,竹炭也不可能以食品添加剂的身份进入食品。需要特别说明的一点是,在国家审批通过的食品添加剂使用标准之外,如果企业在生产中使用了目录之外的添加剂,需要到相关部门进行审批,审批通过并备案后,方可使用。但在目前备案通过可以使用的食品添加剂中,也并不包含竹炭。另外,所谓食品添加剂,实际上是食品加工过程中需要的物质,即在食品加工过程中会使用到的物质,但这类物质并不能包含在最终的产品中,因此,从任何一种成分的角度考虑,竹炭都不适用于食品。

竹炭食品是保健食品吗?

## 竹炭食品并无保健功能

中国保健协会副理事长兼秘书长徐华锋告诉记者,某一种食品宣称具有某种保健功能,必须经过国家相关部门的审批。在目前保健食品审批的功能审批范围中,并不包括关于竹炭食品吸附体内毒素的相关标准,而且即便是作为保健食品,也应该是某一种具体的产品,而不是某一类食品。

## ■专家建议

### 尽量不选购竹炭食品

董金狮建议,竹炭食品的概念更多是一种商家的宣传手段,对于普通消费者来说,对于这种国家尚未审批,其功能有待商榷的食品,尽量不要选择,需要提醒的一点是,如果消费者之前已经食用过竹炭食品,也完全不必恐慌,因为竹炭吸附人体内毒素的功能尚无定论,但其在进入人体后也不会产生太大的危害。

## ■概念厘清

### 竹炭 VS 活性炭

### 医用活性炭可吸附有毒物

活性炭也具有较强的吸附性,杨文娇解释,活性炭是经过特殊的工艺流程生产的,与竹炭的制作工艺不同,因此具有更强的吸附性,每克活性炭的表面积是竹炭的几倍到十几倍。医学上使用活性炭,吸附经口服进入胃肠道的有毒物质,为的是使有毒物质在吸收前被吸附住以便排出体外,用量一般在几十克,而且是直接使用,不像现在所谓的竹炭食品,用量小,且先与食品原料充分混合,是否仍具有吸附性有待验证。另外,在我国没有作为食品使用的竹炭生产标准,安全没有保证。

(张秀兰)

杨文娇也表示,如果作为食品原料,要有一定的营养价值,提供人体所需的营养成分,竹炭显然不具备。如果作为食品助剂,一般都是加工工艺需要,在成品中需要去除,或尽量低残留,而竹炭食品中,一般只是与其他原料按一定比例添加,显然也不是食品助剂。因此,按照目前的食品法规,竹炭不属于可添加到食品中的物质。

记者在卫生部网站上查找关于“竹炭能否作为食品原料或添加剂问题”的复函,称竹炭未列入《食品添加剂使用卫生标准》(GB2760),并补充说明《食品添加剂使用卫生标准》规定植物炭黑可作为着色剂用于糖果、大米制品、小麦粉制品、糕点、饼干生产加工;植物活性炭可作为食品工业用加工助剂使用,但应在制成最终产品前除去,这就意味着在加工工艺中使用的竹炭并不应包含在最终产品中。

某种产品中含有竹炭,有可能是作为产品组方,而非产品原料。竹炭能否用于保健食品中,这本身也是一个值得商榷的问题,竹炭确实具有一定的吸附性,但这并不意味着其进入人体后就一定能够吸附体内毒素并随之排出体外,竹炭食品是商家的夸大宣传,即便竹炭具备此功能,但目前也是未经科学实验论证的。