

竹炭食品真相

撰文 杨国力

竹炭食品排毒只是一种营销概念，商家宣称具有排毒养颜的功效，只是一种噱头，其不仅不能排毒，多吃反而对胃肠不宜。据国家现行标准，竹炭既不能作为食品原料，也不能作为食品添加剂……



什么是竹炭食品？

竹炭食品因为声称有排毒养颜功效，在近两年悄然兴起，

也成为许多爱美人士的时尚食品。那到底什么是竹炭食品呢？让我们先了解一下什么是竹炭。竹炭，是用老龄竹和竹材加工剩余物经高温无氧干馏而成，质地细密，比重大，孔隙多，矿物质含量丰富，比表面积每克

达250~300平方米，具有吸附和自动调湿作用。竹炭食品是把竹炭粉末按照一定比例加入到食品原料中，再按照食品加工工艺制作而成，因没有相关标准规定，不同竹炭食品所含有的竹炭粉末的量不确定。根据竹炭食品商家宣传，该产品可以吸附人体内有害物质，净化血液中的毒素，有助于人体消化排泄、清洁肠道、排毒养颜的功效。



竹炭的功效

竹炭具有很强的吸附性，通过电子显微镜观察和吸附测定，其表面积介于每克250~300平方米，比木炭大3~6倍，能够吸附空气和水中大量有毒有害物质；随着炭化温度升高，竹炭的导电性能增加，因而具有遮蔽电磁波的功效，屏蔽效果与导电性正相关；产生8~25微米的红外线波长，能够引起人体表面微血管的血液循环，促进新陈代谢；竹炭可使空气中水分子电解生成负离子，增加空气中负氧离子的含量。根据以上特性，竹炭主要被用于燃烧、水质净化、洗涤洗浴、土壤改良、饲料添加剂、果蔬花卉保鲜、住宅调湿、医疗保健、加工

助剂等。

竹炭因其特性多用于以上方面，但是食用历史却无证可寻。有商家称，竹炭实际上就是中药中的“炭药”，但事实并非如此，炭药是中药经过炒炭、焖煨以及烫炭等炮制手段制成的，主要用于收敛止血，与竹炭完全不是一回事。

竹炭能否用于食品？

竹炭不是中药，那它是不是食品原料或食品添加剂呢？卫生部在2008年11月4日关于竹炭能否作为食品原料或添加剂问题的复函中道：“竹炭未列入《食品添加剂使用卫生标准》（GB2760）。由于来文未提供竹炭的生产工艺、质量规格等详细资料，难以判定是否属于

普通食品原料，也难以确定该原料是否为植物炭黑或植物活性炭。《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加工助剂使用，但应在制成最终产品前除去。无论是植物炭黑还是植物活性炭，均不能用于茶叶生产加工。”复函中提到了植物炭黑和活性炭，那竹炭属于哪一种呢？如果作为活性炭，它只能作为加工助剂，不能体现在产品的最终形态，但是目前市场上的竹炭食品明显是含有竹炭成分，显然违规；那如果作为植物炭黑，表面上符合标准，但是因为竹炭的工艺与炭黑的工艺明显存在不同，不能简单把竹炭当做植物炭黑，并且《食品添加剂使用卫生标准》规定，最大添加量为5克/千克，显然市面上的竹炭产品已经违反规定。

竹炭没有被相关部门批准为加工助剂使用，也就没有“食品级”的质量标准，并且它在加工中没有起到作用，最后也没有去除，还在终产品宣称各种功效。从来源角度看，竹炭粉的生产若严格按照植物炭黑的国家标准（从选材到工艺）生产，其毒性程度经过有关部门评估，就可以认定为植物炭黑，竹炭食品的生产按照植物炭黑的标准

执行。但是按照目前的国家标准,竹炭既不能作为食品原料,也不能作为食品添加剂,所以,竹炭食品是使用了我国食品法规中不允许的物质加工而成的食品。

竹炭是否具有排毒养颜的功效?

竹炭食品真有“能够吸附体内有害物质,清除肠道垃圾,排毒养颜,清宿便,清肠,吸收重金属,净化血液毒素”的功效吗?其实这只是一个营销概念,看上去很美,实际却并非如此。

活性炭可以被用于抢救口服途径的急性中毒,经口服后,吸附有毒物质,减少人体的吸收。《柳叶刀》在2008年发表了关于活性炭抢救喝农药或吃夹竹桃籽自杀的病例研究,发现用一次和六次活性炭在抢救成功率上没有显著差异,不推荐多次使用活性炭。活性炭能够在消化道和肠道吸附毒素,清除肠道垃圾,清宿便,清肠有一定的道理,但是净化血液毒素,那就有些夸大其词了。人体有自己的代谢系统,产生的有害物质可以通过正常的代谢系统排出,另外,人体内的有害物质是在细胞代谢中产生的,这些代谢产物从细胞进入血液,由肝

脏解毒后,一般经汗液或经肾脏过滤后由尿液排出体外,是没有机会进入肠道的。而竹炭食品经口腔摄入,从消化道到肠胃,最后排出体外,是没有机会接触到这些代谢产物,更不用提排毒养颜了,所以与直接吃竹炭没有什么关系。

竹炭食品,摄入适当,可以改善肠道健康,抑制肠道有害菌的繁殖和益生菌群的过量增殖;摄入过量,反而会引起腹泻,由于竹炭超强的吸附能力

没有选择性,只要是分子量大小在50道尔顿到1000道尔顿的分子都可以被吸附,因此在吸附肠道中毒素的时候,也会吸附营养素,长期大量服用的话,会导致营养不良。一般情况下人体大肠中菌群处于平衡状态,只要合理膳食,少食肉,多吃富含膳食纤维的食物,不会积存太多的毒素,也就无需刻意进行所谓的排毒。所以,不要臆想竹炭会有“排毒养颜”的神奇功效。另外食品有什么功能是很严肃的事

一种成分用于食品加工必须符合以下三种要求:一是作为食品原料,提供人体所需的营养成分;二是作为食品添加剂,改善食品的感官、口味或者稳定性等;三是作为加工助剂,在加工过程中使用,但在成品中需要尽量去除。



情,需要大量的功能验证试验和数据来支持,不能因为它有吸附功能,就自然而然推断出竹炭添加到食品中就会有排毒的功效,这完全是对广大消费者极其不负责任的做法。

市场上常见的竹炭食品

竹炭面包

竹炭面包到底是什么呢?据来自台湾的吴师傅称:“其实,这是一个误会,竹炭面包的名字是从国外流行过来的,因为颜色黑黑的,很像竹炭,因此称为竹炭面包,而并非是用竹炭做成的,这种黑色是来自于日本深海鱼的黑色鱼骨粉,从日本进口的,一千克达6 000元,另外还有目鱼墨汁等。”然后,在国内却并非如此,有记者调查,国

内的烘焙店所做的竹炭面包,确实是添加竹炭粉制成的。

竹炭花生

据介绍,竹炭花生采用竹子的表层碳,经过1 400℃以上处理,再把所得到的竹炭用现代纳米级技术研磨成粉,添加到花生的裹粉中加工而成。制作工艺提到纳米级技术,一般当微粒分割到一定程度时,该物质的性质就会发生变化,如果竹炭粉粉碎到纳米级别性质变成什么样,没有具体阐述,所以竹炭花生的安全性没有经过相关机构的认定,还是谨慎购买为好。但是市场却并非如此,该产品是比较流行的一款竹炭食品,据统计,竹炭花生在淘宝非常火爆,该商品共有4 959个店铺在销售,月销售量达10万余件。竹炭花生火爆的背后也蕴含着消费者对时兴食品的盲目推崇,对商家的宣传没有很好

的辨识能力,以及对时尚的盲目追风。

如何对待竹炭食品?

竹炭食品的兴起也是近几年的事,属于新鲜事物。对待新兴事物,我们要用客观的态度去对待,从科学的角度去论证。对于新兴食品,有歧义,有争议,政府相关部门不能让毫无科学根据的论调被不负责任媒体传播,而应该让职责部门进行相关产品的论证和功能试验,给新兴食品一个客观公正的评价,这样才能给国内企业的创新提供动力。新版的《食品安全法》出台后,对于新兴食品安全生产,企业良好操作规范都有很大的帮助,并且能弥补一些食品安全监管漏洞。■

(责编 桑新华)

