

“用打折的价格,吃到不打折的美味”。据央视报道,在很多商场、超市里,一些临期食品不仅不愁销,还受到很多年轻人的青睐。甚至在部分城市,有不少专门售卖临期商品的特卖商店应运而生。

临期食品就是保质期临近,商家为了避免过期而低价处理的商品。便宜划算是很多年轻人选择购买临期食品的主要原因,这也体现了年轻人在消费观念上的务实。

那么,临期食品到底能不能放心吃?如果长期吃会不会对身体有影响?购买时需要注意什么?在选择这个节俭生活方式之前,这些问题可以先来了解一下!

## 1 食品保质期是怎么来的?

国标没有对某一类食品的保质期做统一规定,食品保质期由厂家自己确定,因为它与很多厂家自身的因素有关,比如原料、配方、工艺等生产条件。

厂家通常根据行业常规、产品特点,通过实验测试微生物、感官、理化等指标,哪个指标最快变得不合格,“保质”的“质”就会针对哪个指标,以此确定保质时间。

保质期不长的食品一般通过“稳定性实验”,即把食品放在接近真实储存条件的恒温、恒湿培养箱里,每隔一段时间测试指标,判断是否变质。

很多食品的保质期长达一年甚至更久,实际上这并不是把食品放了一年得到的,而是通过“加速实验”,也称“破坏性实验”,利用食品储存时间与温度的关系,将食品在较高的温度条件下做保温实验,通过该温度下的保质期推算出正常温度下的真正保质期。

## 2 临期食品是如何定义的?

《2020年中国临期食品行业市场分析及消费者研究报告》显示,2020年中国零食行业市场规模达3万亿元,即使按1%的库存沉淀计算,临期食品行业规模也已成为“百亿”市场。

目前,全国各省市对于“临期食品”都出台了相关地方性管理规定,如《广州市临近保质期和超过保质期食品管理办法》《浙江省食品药品监督管理局关于印发临近保质期食品管理制度(试行)的通知》等。这些管理规定中明确将“临期食品”的“临期”定义分类为两种:

其一,将处于保质期届满日之前指定天数内的食品界定为“临期食品”。如,保质期为1年以上的,期满之日前30天;保质期为半年以上不足1年的,期满之日前20天;保质期为30天以上不足半年的,期满之日前10天;保质期为15天以上不足30天的,期满之日前5天;保质期为2天以上不足15天的,期满之日前1天。保质期不足2天或者国家有关标准允许不标明保质期的食品,不设临近保质期。

其二,将处于保质期届满日之前指定比例天数内的食品界定为“临期食品”。如,相关规定中所称临近保质期的进口食品,是指进口食品在取得入境货物检验检疫证明时一般已超过保质期限2/3时限的食品。

2012年1月,国家工商总局发文明确要求,食品经营者对即将过期的食品应向消费者作出醒目提示,也就是说,到了保质期临界期限的食品需要告之顾客并单独出售。

## 3 长期食用“临期食品”会损害健康吗?

一位食品工程博士近日在北京青年报撰文表示,食品保质期是一个人为确定的时间,并不是食品变坏的时间。“保质期”的概念是“在保质期内,商家保证食品的风味口感符合产品的描述”。所谓“临期”,也依然在这个保证范围内;超过了这个期限,也只是厂家不再“保证”,而不是就坏掉了。

实际上,政府监管只是规定了预包装食品需要标注保质期(除了豁免保质期的少数几个品类),而并不规定保质期的长短——标注多长是厂家的选择。但厂家并不会因此“乱标”,因为“乱标”固然可以让食品销售更长的时间,但会有两方面的后果:一是保质期内食品出问题的概率增加,赔偿加声誉损失会让他们得不偿失;二是风味口感下降,会让消费者不再购买他们的产品。

如果“长期食用临期食品有害健康”,那么商家就是在销售“不符合安全标准的食品”,是要被重罚重判的。具体来说,食品在其应有的贮存条件(如冷藏或常温等),在保质期内其食品的品质是完全可以保持品质并能销售的。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红也表示,没有超过保质期的食品,消费者不用担心它有什么不安全的。地方。

由此可见,临期食品仍处于保质期内,是可以吃的。

# 食用「临期食品」会损害健康吗?

□云无心



## 4 这些“过期食品”也可以吃

不仅“临期食品”可以吃,很多“过期食品”也是可以吃的。比如:

**冷冻食品:**细菌在冷冻条件下不会生长,所以冷冻食品只要不化冻,可以无限期保存。但在冷冻过程中,口感和风味会发生变化。冷冻食品的保质期,其实是“风味口感没有太明显变化”的时间。所以,哪怕是过了保质期的冷冻食品,只要你觉得不难吃,就还可以吃。

**罐头食品:**罐头食品是罐装密封之后,经过了超高温、长时间加热的食品,其食物中的细菌已经被彻底杀灭,只要不打开,就不会变坏。罐头食品的“过期”主要是让它们加快周转,并没有什么安全方面的原因。有的容器如果放的时间太长,可能会担心容器中的某些成分渗入食品中,不过现代的容器都已经很安全,而那个“长时间”也远远长于保质期。所以,过期的罐头食品,完全是可以吃的。

**低含水量的食品:**细菌、真菌和霉菌的生长,都需要一定的水分。当水分低到一定程度,它们就不能生长了。这样的食品,就可以长期保存,比如饼干、麦片、营养棒等等。但是,这些食品在存放过程中可能变硬或者变软,从而使得口感受到影响。这些食品的“保质”,主要针对的就是口感。所以,即使过期了,只要你觉得风味口感还可以接受,就还可以吃。

**高酸热灌装的食品:**有一些食品或者饮料酸度很高,如果经过高温灭菌并且趁热灌装,然后立刻封盖,其中的细菌就被充分杀灭了。这样的食品饮料只要不打开,在常温下也不会变坏。这类食品的“保质”,也是风味口感的变化,过期了也并不影响安全性。

**超高温无菌灌装的饮料:**典型的就常温牛奶。这类食品经过超高温加热,细菌被杀光,在无菌条件下灌装到无菌容器中,就跟罐头食品一样,只要不打开,就不会变坏。

**酸奶:**酸奶是一种比较特殊的食品,本身就含有大量的活细菌。为了抑制这些细菌的活动,所以需要冷藏。在冷藏中,它们依然还有一定的生长能力,就导致酸奶的外观和风味发生变化,也就是不好看、不好吃了。但酸奶的环境并不适合致病细菌生长,所以稍微过期,也还是可以吃的。

**专家提醒:**正规厂家的合格产品,不会有太多的“临期”,而且也不会是稳定持续地有货。所以,如果一个“临期食品店”能够长期供应某种“临期食品”,就应该警惕了。

随着被价格吸引而热衷于“捡漏真香”购买临期食品消费者的不断增加,有可能会不法商家打着临期食品的幌子,售卖假冒伪劣产品。尤其在网购时,消费者更要先考察店铺卖的临期食品是否可靠,务必擦亮眼睛再“捡漏”!