



# 火！临期食品行业规模已成为“百亿”市场 临期食品能吃吗？听专家怎么说



最近微博上一个“临期食品”的话题引起了人们的注意，缘由是央视做了个报道。临期食品为啥受欢迎？临期食品安全吗？购买临期食品需注意哪些？本期健康问诊集纳了相关部门的专家观点，希望对你的生活有所帮助。

■ 蔡富根/整理

## 畅销的临期食品安全吗？

近日，某购物平台联合科普中国发布的临期消费冷知识报告显示，每年有210万人在挑选临期食品，其中，薯片等膨化食品、方便面、饮品、饼干等非常畅销。近几年，很多大型超市也纷纷设立了“临期食品”货架，甚至有专门的“临期食品超市”出现。《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。

临期食品能吃吗？答案是可以。临期食品，是指即将到达保质期，但仍在保质期内的食品。南昌大学食品学院副研究员、硕士研究生导师陈军解释称，根据《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》(GB 7718-2011)，食品的保质期是指预包装食品在标签指明的贮存条件下，保持品质的期限。在此期限内，产品适于销售，并保持标签中不必说明或已经说明的特有品质。因此处于保质期内的临期食品，在包装完好、储存得当的情况下，其风味、口感、安全性各方面都有保障，可放心食用。

## 购买临期食品需注意哪些？

华南农业大学食品学院教授赵力超提醒，食品的感官劣变和有害物质的产生是同时发生的，所以食品一旦出现明显的感官变化，无论是否处于保质期内，都不能再吃了。通常情况下，食品的保质期要比真正发生“变质”的时间短，所以购买临期食品时要注意以下几点：

**第一，看类别。**不同食品的劣化速度不一样。奶茶、果汁、糕点等含水量高的食品，一旦滋生微生物，变质的速度非常快，这类临期食品最好谨慎购买。如果买回家后因未尽快食用而“过期”，就不要再“冒险”食用。水分含量低的食物，如烤鱼片、方便面，以及罐头食品、冷冻食品等微生物不易生长或生长速度较慢的食品，安全性相对较高一些。这类临期食品若外观正常，通常可以放心购买。

**第二，尽量选小包装。**一些打折促销的临期食品多为高油高盐高糖的加工食品，对健康不利，不要一次买太多。此外，如果价格差不多，建议买多个小包装而不是买一个大包装的临期食品。

**第三，注意看保质期。**计算一下消耗速度，如果不能在保质期内吃完，要慎重考虑。

## 购买低价临期食品不一定划算

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红提醒大家，购买低价临期食品，不一定划算。

“如果一种食物的营养价值很低，多吃不利于健康，那么无论它打多大的折扣，买来都不划算。比如说，糖果、糕点只可偶尔食用，其中糖分或油脂过高，营养素含量太低，不能经常吃。”

如果因为商场打折、赠送而把它们带回家，回家之后显然是要吃掉的，甚至要催着家人赶紧吃。这样就会降低全家的饮食营养质量，实际上最后反而是得不偿失。因此，购买天然、优质、营养素含量高的食物，永远是最划算的。

## 长期吃临期食品健康吗？

对于吃临期食品是否健康，范志红则指出，临期与否不能够界定食物是否健康：“比如吃薯片，即便是刚出厂，仍然有不健康因素。但是吃一个临期番茄罐头，完全没有坏，没有漏气，微生物没有超标的，吃了仍可以增加矿物质、番茄红素和一些蔬菜的摄入量。”

不过，范志红也指出，某些食物中的部分营养成分确实可能随着出厂时间的推移而有所损失。还看番茄罐头，范志红表示，刚出厂的时候，虽然经过杀菌，其维生素C含量大部分还在，它的维生素C还比较稳定，但是放两年其含量会逐渐下降。所以，从这个角度来讲，吃刚出厂的要比吃快过期的番茄罐头营养价值更高一点，“但它的安全特性可能变化并没有那么大。”

随着所谓“临期食品捡漏”被越来越多人知晓，专家也提醒，可能出现不法商家打着临期食品的幌子售卖假冒伪劣产品。“在网上采购所谓的临期食品还是要考察一下店铺卖临期食品是否可靠，因为它不像线下大型超市等，临期食品基本上是因为物流或销售预估等原因而到了临期要降价的，这类商品也不是任何时候都有的。”

### 健康指导：

陈军 南昌大学食品学院副研究员、硕士研究生导师

范志红 中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授

赵力超 华南农业大学食品学院教授

■ 部分资料来源：《北京青年报》、《生命时报》、《湖南日报》、央广网等

## 很多“过期食品”也是可以吃的

专家说，不仅是临期食品，有很多食品，即便是过期了，只要包装依然完好，打开后气味、味道和形态没有异常，一般也还是可以吃的。比如下面这些：

**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，只要不打开，就不会变坏，过期了其实也还是安全的。

**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。