



扫码关注燕赵都市报数字报



2026年9月16日 星期三

联系电话 0311-89920077

本版编辑/张世杰 美术编辑/孙敬波

吃一桶泡面要花32天代谢？真相来了



近日，“吃一顿方便面，身体需要花32天解毒”的说法在社交平台持续发酵，引发不少消费者的担忧。传言称，方便面桶内壁塑料含有毒素，经热水冲泡后会释放有害物质，人体需要32天才能将其代谢排出。专家表示：这一说法极不严谨，纯属无稽之谈，正规厂家生产的桶装方便面，其包装材料安全性完全符合国家标准。

泡面桶内壁上的膜是“蜡”吗？

江南大学机械工程学院包装工程专业系主任潘嘹从包装材料本身解释，方便面桶内壁那层亮晶晶的膜不是网上传的“蜡”，而是食品级聚乙烯淋膜（PE），食品级石蜡耐热不超过40℃，根本不会用在泡面桶上。

PE材料的食品安全性很高，且需

要通过食品安全的危害物检测，不会存在双酚A这类有毒有害物质，增塑剂、抗氧化剂等添加剂也非常少，或者完全不添加，且能耐受冲泡高温，完全符合国标要求。

对于消费者普遍关心的包装安全问题，钟凯介绍，正规厂家使用的包材

在投入生产前就已通过质控检测，不是生产完了再做出厂检验，无需担忧。

潘嘹也表示，正规厂家生产的方便面，无论是外部包装材料还是内部的面饼、调味料，均需通过专业机构检测认证，确保符合国家相关标准规定后方可上市销售。

传言中的“有害物质”从哪儿来？

传言中所谓的“有害物质”，并非方便面本身，而是指包装材料在接触热水冲泡后，可能迁移到食品体系中的增塑剂、抗氧化剂等小分子物质。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯解释，食品接触材料及其成分需要经过安全性评估，其中最重要的一项就是“迁移实验”。测试条件远超真实消费场景，如更高温度、更长时间、更极端溶剂，只有在极端条件下迁移量仍远低于安全限值，才被允许用于食品包装。而日常泡面仅几分钟的接触时间和100℃左右的水温，远不及实验条件严苛，迁移量微乎其微。

记者查阅相关公开资料发现，我国对食品接触用包装材料有着完善的国家标准和监管体系。以方便面桶为例，其纸质外层与聚乙烯淋膜内层分别需符合GB4806.8-2022《食品安全国家标准 食品接触用纸和纸板材料及制品》与GB4806.7-2023《食品安全国家标准食品接触用塑料材料及制品》等强制性标准要求，总迁移量等理化指标均有明确规定。

2015年，上海市质监局曾对68批次聚乙烯淋膜纸塑复合方便面碗开展安全评估，分别在盛装水和油脂类食物的条件下加热至100℃，检测是否有增塑剂、抗氧化剂、双酚A或其他物质迁移至食品中。评估结果表明，该68批次方便面碗均未检出上述物质迁移。

“32天代谢”，很不科学

关于“32天代谢”的说法，潘嘹认为这本身就不严谨。抛开方便面不谈，任何物质在人体内的代谢周期本就各不相同，有的几小时即可排出，有的则需要更长时间，根本不存在一个统一的“32天”周期。潘嘹指出，抛开

剂量谈毒性是极不科学的，任何有毒有害物质必须达到一定剂量，或者通过日积月累达到危害阈值，才会对人体健康产生实质性影响。微量的一次性接触，人体完全有能力正常代谢清除，聚乙烯淋膜本身添加剂极少，经热

水冲泡迁移至食品中的物质远低于国家标准规定的安全限值，消费者无需为此担忧。

“吃一顿方便面需32天解毒”的说法是对包装材料安全性的误解，缺乏科学依据，消费者不必因此恐慌。

做到5点让方便面更健康

潘嘹特别提醒，真正需要关注的并非所谓“毒素”，而是长期食用方便面带来的营养不均衡问题。方便面主要成分为精制碳水化合物和油脂，优质蛋白质、膳食纤维、维生素和矿物质含量明显不足，如果长期仅靠方便面充饥，容易营养不良。

首都保健营养美食学会会长王旭峰曾在《生命时报》撰文建议，学几

个技巧，让方便面变得更健康。倒掉第一次泡面的水。如果担心面饼里的油太多，可以先用热水把面饼泡一遍，再把水倒掉。酱料只放一半。如果把方便面里的调味包全部加到一袋面里，很容易盐分超标，煮面或泡面时，除蔬菜包外，所有酱包、粉包最多加一半，能少放就少放。搭配青菜、鸡蛋吃。方便面中的蛋白质、维生素含量较少，吃的时候可加些蔬

菜，如菠菜、西红柿等，再加个鸡蛋或豆制品，营养更全面。别搭配火腿肠。这两者盐和油都比较高，如果混在一起吃可谓“咸上加咸”，身体摄入的盐容易过量。吃完别喝汤。吃面的时候如果把汤也全部喝掉，很容易导致钠摄入量超标，尽量少喝汤，如果感觉滋味不够，可搭配一些天然的、自带味道的食材。

（据人民日报健康客户端）

