

食品添加剂,你老想躲是因为不懂

将“食品添加剂”视为仇敌? 闻之色变? 也许总想躲开食品添加剂的你,只是从来没看懂它的奥秘。11月21日,在“食品安全科普进社区”系列科普讲座第二讲中,北京工商大学食品学院教授、北京市食品药品安全专家委员会委员曹雁平老师,为我们揭开食品添加剂的神秘面纱。

三聚氰胺和苏丹红并非食品添加剂

2008年,三聚氰胺事件举国震动,在暴露了不法商贩违法行为的同时,也让很多老百姓第一次听说“添加剂”这个词。其实,“添加剂”这个词语并非中国人发明,中国的工业化十分短暂,对于其他很早就开始工业化进程的发达国家来说,在食品加工或工业加工的过程中使用食品添加剂很早就很很正常且普遍的行为。

不管怎么说,那些年轰动一时的三聚氰胺和苏丹红事件,让大家对“添加剂”恨之入骨,避之不及。但是黑心商贩的非法行为不该让合法合规的“食品添加剂”来背。没错,食品添加剂≠添加剂。

添加剂是为改善物质的某些性质而加入到物质中的药剂,不同的工业中用到的添加剂自然不同,例如,医药的、饲料的、橡胶的、造纸的、木材的、混凝土的等。造纸、木材、混凝土等都会用到三聚氰胺,在汽油、机油中会用到苏丹红。而只有符合食品国标2760中对食品添加剂规定要求的才是食品添加剂。在这个标准中没有三聚氰胺,也没有苏丹红。

为何一定要使用食品添加剂?

虽然甩掉了三聚氰胺和苏丹红的黑锅,但还有人对待食品添加剂心存芥蒂,好端端的食物为何非要用食品添加剂呢?事实上,要是没有食品添加剂,你的日常里根本也不可能有这么多口味丰富、营养均衡的食品。

食品添加剂的定义是指为

改善食品品质和色、香、味以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或者天然物质。大概可以分为四类:调整食品风味类、保持食品品质类、食品加工助剂类、营养强化类。2012年对河南省进行的一项调查也显示,人们使用食品添加剂的目的主要是改善外观、增强营养、改变口感、延长保质期、降低成本等,其中与食品风味相关的占到90%以上,有关营养的大约占到50%。

比如好吃的苹果放时间长了可能会产生霉变,既有细菌、霉菌这些微生物的作用,也有苹果自身所含的酶的作用,所以我们如何杀死这些霉菌,让食物保持长久的新鲜,是一个重大课题。防腐剂就是一个很重要的贡献。技术的进步和相关食品添加剂的使用让我们能够一年四季吃到世界各地的新鲜水果,满足营养和口味的需要。而香辛料则是为我们的美食增添了更多奇妙的味觉体验,比起原始状态的香料,我们现在将其制成了提取物(精油、油树脂、浸膏等),更方便烹饪、加工和计量。

食品添加剂靠这些保证安全

我们最关心的问题,食品添加剂到底是否安全?事实上,食品添加剂本身安全性是比较高的,因为全世界使用统一的食物添加剂安全评估方法及标准,对它的管理实施的是一种实时的动态的监管。

权威的法典委员会和评估中心:联合国的粮农组织和世界卫生组织共同设立了一个食品法典委员会,协调各国食品法规和技术标准,提高全世界整体的食品水平。在食品法典委员会

下设立有食品添加剂法典委员会,统一制定有关食品添加剂的规格和标准,统一实验和评价方法。中国政府对它的管理包括中华人民共和国卫计委、国家食药监总局,有关其安全性的评价交给食品安全风险评估中心去进行。

严格的毒性评价确保安全:食品添加剂的安全评价是如何进行的呢?我国有一个统一的食物安全性毒性评价程序和方法,这个标准和方法根据联合国食品法典委员会的规定修订而来。毒性评价大概有四个阶段:急性的毒性实验、遗传性毒性试验、亚慢性的毒性试验、慢性的毒性试验,经过四个试验之后确实没有毒性的,才可评价选择应用为食品添加剂。通过这四个试验确定一个最大的无作用的剂量,摄入不会产生毒性,获得一个没有任何毒性表现的每日最大摄入量。此外,不是任何人、任何企业都可生产食品添加剂,要对其技术以及整体管理水平进行监管和评估,只有通过评估,发放许可证之后,才可以生产食品添加剂。

不断推陈出新的国标:随着科学的进步,人们对事物的认识和研究也在不断深入,食品添加剂也并非一旦列入之后就不会发生变化,列入国标2760里的食品添加剂,新品种会增加,部分食品添加剂会增加新的使用范围,也会出现撤销部分品种的情况。

人工食品添加剂的真相

很多朋友对人工合成都有抵触情绪,总觉得“人工合成=化学的办法=不安全”,而食品添加剂既有从天然产物中提取的天然物质,也有人工合成的,已经

有了天然的,为啥还非要用人工的呢?事实上,天然产物的性能不能满足食品工业制作的需要,人类需要获得性能符合要求、安全性好的食品添加剂,而纯度不高的天然产物可能会造成对食品添加剂本身危害性高低的误判,使食品安全的风险增加。与天然食品添加剂相比,人工合成的具有质量稳定、价格波动小、生产不受气候环境地域等条件限制能够进行稳定供应等优点。比如,叶黄素,这是一个天然的色素,也是一个功能的成分,会对眼睛老化起到延缓作用,如果天然获得,会导致售价极高,波动极大。

科普答疑现场

问:我们平时购买的点心中含有防腐剂吗?吃多了是不是有害?

答:防腐剂的争议确实比香精香料的大,因为香精香料不可能加太多,毕竟加太多大家就可以闻出来,而防腐剂看不见、摸不着也闻不到,所以大家对它的担忧会更大。同时也有朋友担心,既然防腐剂对微生物有抑制作用,那么是否对人也有危害影响?首先,要明确的是,我们所有的食品添加剂,包括防腐剂,都有相应的食品安全评价,而且因为防腐剂用途广泛,所以对它的使用限量的要求会更严格。当然,如果是部分黑心厂家,也可能在技术未达标的情况下出现使用量增大、混用范围不一致的添加剂的问题,但如果我们不是摄入非常大的剂量,不会对人体产生危害。

问:在醋、酱油等调味料中,有的用山梨酸钾做防腐剂、有的用苯甲酸钠,是不是山梨酸钾的安全性更高一点?

答:从食品添加剂的迭代

上来讲,山梨酸钾确实要比苯甲酸钠发明得要晚,苯甲酸钠用得更多一点。但从安全性的角度来讲,它们都是经过同样的方法获得安全性检验评估的。从动物试验的结果来说,山梨酸钾可能要好一些,但只要是按照标准去使用,它们的安全性都一样。国标2760中的食品添加剂都使用的同样的标准,所以安全性是一样的,不存在某一种更高的情况。

问:中国的食品添加剂与国外的相比,是太多了还是太少了?

答:按国标2760里的标准,常用的添加剂有六七百种。整体上来讲,我国使用的食品添加剂实际上并不比发达国家多,因为工业化程度越高,添加剂的使用就越多,它们加工的食品种类比我们多得多。我们国家食品添加剂种类和数量都不算多。虽然我国很多食品添加剂的产量都是居全世界前三,但绝大多数都是出口的,很多企业的客户都是世界500强企业。越是发达国家,它们应用的食物添加剂越多。我们国家在审批新的食品添加剂品种时,有一个非常重要的条件,就是那些诸如美国、欧盟、日本等发达国家和地区是否在用,如果它们没有使用,那这个新的食品添加剂种类就很难被批准,即使安全评价评估通过了,也不会批准。

问:有的酱肉很有弹性是加入了添加剂吗?

答:过去的肉联厂有些会使用食品添加剂,比如生物多糖,把水分束缚住,然后让其含水量比较高,加之辅料的存在,弹性确实会更高。我们自己家做酱肉,两斤的肉才出一斤,但是工业化生产时,至少一斤会出一斤,否则利润难以保证。

(央广网)

2017 中国居民食品营养健康大数据发布

中新网讯《2017 年中国居民食品营养健康关注度大数据》近日在北京发布。数据显示,加工食品、儿童营养和健康生活方式等话题被大众广泛重视。肥胖、身体发育和营养不良是大众最关注的儿童健康话题,钙、铁、钾成为最受关注的儿童营养素前三甲。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员霍军生指出,当前中国儿童营养不良依然存在,微量营养素摄入不足、超重和肥胖持续上升,这都与不健康的饮食习惯密切相关。

霍军生表示,中国儿童肥胖问题日趋严重,值得注意的是,肥胖也属于营养不良。超重儿

童的饮食习惯往往不好,摄入过多高热量高脂食物,却又排斥蔬菜水果等有益身体的食物,再加上体育锻炼不足,就容易导致营养不良的发生。

霍军生建议,家长应帮助不同年龄的儿童保持膳食均衡,儿童的生长发育期可划分为四个不同阶段:0到6个月幼儿应坚

持纯母乳喂养,适当补充维生素D;7到24个月龄婴幼儿在母乳喂养基础上,科学添加辅食,不强迫进食,并建议从含铁丰富的泥糊状食物开始,逐步食物多样;2岁到5岁儿童应保证足量食物摄入,并做到平衡膳食,每天饮奶及足量饮水;6到7岁学龄儿童要三餐合理、不偏食贪

食,保证钙、铁及维生素摄入,并保持适量体重增长。

据科信食品与营养信息交流中心副主任钟凯介绍,食品营养健康话题的关注度日趋火爆,相关文章近一年来在今日头条上共获得了9亿1324万次阅读,产生了超过100篇的爆款文章。