

说到食品,不能不提食品添加剂,现在很多食品当中都有添加剂。而关于食品添加剂有致癌风险的论调屡屡被提及,大家都很紧张。还有一些新闻曝出吃了某些含有食品添加剂的食物,出现身体不适的事件,更让大家惶恐。

你是否也有“食品添加剂焦虑症”?近几年,随着生活水平的不断提高,人们对食品品质和安全的要求也越来越高,很多人一看到食品说明书上有“防腐剂”“色素”“甜味剂”等食品添加剂时会感到恐慌,担心添加剂会给健康带来不利影响,甚至谈“添”色变。

事实上,食品添加剂的出现已经改变了我们的生活,成了我们生活中不可分割的一部分。如何正确认识食品添加剂是事关每个人的健康大事。

“纯天然”“零添加”多是营销噱头,并不代表着更安全健康

近些年,市场上出现了许多标注“不含食品添加剂”“纯天然”“零添加”等食品,迎合了人们“食品越是纯天然、保持原汁原味就越健康”的误区。王华丽指出,所谓“纯天然、零添加剂”的概念是常见的商业宣传手段,并不代表更安全和健康。其实,食品无论是标签上标注了“零添加剂”“纯天然成分”,还是生产过程中使用了食品添加剂,只要符合相关法律法规和食品安全标准规定,都是安全的。

零添加是不是更安全?马冠生表示,即使食品真的“零添加”,也不意味着更安全。比如,食品防腐剂可用来防止或延缓食品腐败变质,延长食品的保鲜期和储存期。再或者,一些蛋白含量比较高的食品,必须添加防腐剂来保证产品质量,否则很容易腐败变质,这种情况下不含防腐剂的食品反而更不安全。此外,适量的食品添加剂还可减少和消除食品制作过程中的有害物质,其实是对食品安全的一种保障。

范志红也解释说,使用国家食品安全标准允许的、具有防腐作用的添加剂,主要是为了延长食品保质期,便于规模生产和市场流通。比如,中秋节购买的月饼,现在随着饼皮和馅料的改进,月饼中的水分也不断增多,这就给微生物繁殖带来很大方便。这时候还想要像过去那样在室温下长期存放月饼,就必须求助于防腐剂。

是不是保质期长的月饼添加的防腐剂就更多呢?范志红指出,不同的月饼配料不一样、含水量不同、营养成分不同,所以保鲜基础、保质能力也不一样。一般来说,蛋白质和水分越丰富,就越容易腐败;水分含量越低,糖含量越高,抑制微生物能力就越强。再加入防腐剂和抗氧化剂,保质时间就能更长。反之,如果本来基础比较差,防腐剂最多加到标准的限量值,即便如此在室温下也撑不了多久。不能因为一种月饼保质期长,就断定它肯定加了更多防腐剂。完全不使用食品添加剂生产的月饼,卖相和口感其实大多没有商家宣传得那么好,如果保存不当、运输时间过长,很可能一两天就滋生了细菌,这样的月饼反而对人体更有害。

在钟凯看来,防腐剂是让人们受益最大的食品添加剂之一。“不含防腐剂”很多只是营销噱头,食品是否安全和健康与有没有防腐剂没有必然联系。钟凯解释,山梨酸钾、苯甲酸钠等防腐剂的出现解决了食品保存和远距离运输的难题,既保障了食品安全又避免了食物浪费,让生活更加便利。而且,现在许多被广泛应用的防腐剂都是天然存在的,例如,常用的苯甲酸就天然存在于蓝莓、红枣等各种果蔬中;山梨酸也在枸杞等很多植物中天然存在。尽管食品工业中使用的苯甲酸和山梨酸是人工合成的,但它们和天然物质的化学结构一模一样,就是同一种物质,没必要担心。

其实,食品工业的发展离不开食品添加剂,正是有了食品添加剂,才使得食品的生产、储运和流通得以正常进行,超市里的各种食品才能如此丰富多彩。中国疾控中心营养与健康所也在其微信公众号上刊文指出,近年来,一些食品饮料企业以“纯天然成分、零添加剂”作为噱头进行商业炒作,无形中加剧了公众谈“添”色变的焦虑。大家要理性认识食品添加剂的作用,在选购食品饮料时不要盲目片面追求所谓“纯天然”“零添加”,应综合考虑营养价值,结合个人情况科学选择食品。同时,企业在进行商业宣传时应尊重科学,不要人为制造所谓的“食品添加剂焦虑”。

(禹建 黄芸)

加添未必安全 谈“添”色变不可取

延伸阅读

看懂食品“身份证”

大家到超市采购食品时,都知道高糖、高油、高盐的食品不健康,但你能看懂食品外包装上的那些名词或数字吗?食品的配料表和营养成分表,相当于它的“身份证”,是否健康、是否符合个人需要,信息都藏在字里行间。如何能看懂食物的“身份证”?

营养信息有什么——看配料表

配料表就是告诉大家,食物主要是由哪些原材料制成的。有的人觉得,配料表内容较多,又有很多化学名词,看不太明白。其实,只要掌握一个原则即可,那就是看顺序。

配料表里的食物成分,是按照添加量由高到低的顺序排列的。某种原材料含量越高,在配料表中的排位越靠前。我们可以利用配料表来识别,这种食物是不是“货真价实”。想买肉肠,就应该选配料表里“肉”排位第一的,省得吃一口淀粉;想买果汁,就不要买配料表里糖和水排在果汁之前的,如“水、白砂糖、水蜜桃浓缩汁……”

此外,我们还可以从配料表里看食品添加剂的信息。通常食品添加剂的排位都比较靠后,只要其含量不超过国家规定标准,没有必要谈“添加剂”色变。

营养物质吃多少——看成分表

在食品外包装上,营养成分表标明了每100g(或100mL)该食物提供的能量、脂肪、蛋白质、碳水化合物、钠、钙等营养成分的含量值,以及其占营养素参考值的百分比。我们可以通过对比不同产品中每100g(或100mL)所含营养物质的多少,来决定选择哪种更符合自己的需求。

比如,一款高钙饼干的成分表标注该食物每100g含30%NRV(营养素参考值),意味着食用100g这款高钙饼干,所摄入的钙质就相当于这一日适宜摄入量的30%。这种食品中的“高钙”叫做营养声称,营养声称是对营养成分水平高或低、有或无的说明,比如高钙、低糖、无糖、低脂、低盐等功能性说明,可以让大家结合营养成分表,更有针对性地进行选择。但要注意的是,不能只看营养声称。比如一款“粗粮无糖饼干”,因为“无糖”吸引人,但仔细看脂肪NRV这一项,高达40%。也就是说,饼干虽然无糖,但营养素构成比例失衡,其中脂肪含量太高,同样不利于糖尿病患者及肥胖人群。

总之,看懂食品“身份证”,才能真正选到健康的食物。

预包装食品不含食品添加剂的几乎没有,食品添加剂按国家规定使用安全无虞

食品添加剂,是指为改善食品品质和色、香、味以及为防腐和加工工艺的需要而加入食品中的化学合成或天然物质。中国商品分类中的食品添加剂有抗氧化剂、漂白剂、着色剂、护色剂、酶制剂、增味剂、防腐剂、甜味剂等20多类,共2000多种。

“食品添加剂是食品工业中研发最活跃、发展和提高最快的产品之一。”中国营养学会副理事长马冠生表示,食品添加剂大大促进了食品工业的发展,只有使用食品添加剂才能延长食品的贮藏期,保证食品安全,为人们提供更加美味和营养的食品,满足人们不同的需求。“进入食品工业化后,经过企业加工的预包装食品,不含食品添加剂的食品几乎没有。”马冠生说,平时炒菜做饭使用的各种调料中也不乏添加剂的身影,比如酱油含有焦糖色、山梨酸钾、苯甲酸钠等食品添加剂,食盐中加的抗结剂,食用油中加入的抗氧化剂等,都是食品添加剂。这也是为什么食用油放久了也没有“哈喇味”、食盐在高温季节也不容易结块的原因。

食品添加剂最容易产生的问题是滥用,比如来源不明或者材料不正当。王华丽表示,只要是合法、适量使用食品添加剂,其加入的种类

多少并不影响食品的质量和安

全。还有人担心每天摄入多种食物,是否会造成食品添加剂累积对健康产生危害?科信食品与健康信息交流中心主任钟凯介绍,在设定某个食品添加剂的使用范围和使用量时,会充分考虑通过不同食品吃进去的总量,而不是仅仅考虑一种食品。只有这个总量都远低于安全剂量时,才被认定是安全的,才可以获批使用。所以,食品添加剂的游戏规则就决定了“总量安全”的大原则,不用担心“叠加”问题。

中国健康促进与健康教育协会理事、中国农业大学食品科学博士范志红也表示,在食品配料表中看到很多食品添加剂,并不等于添加剂的总量更大,也不等于更不安全。比如,不少食品的配料表中往往标着增稠剂有三四种,乳化剂有两三种,色素也有两三种……加这么多种的原因是:有些配料在比例恰当时可以发挥“一加一大于二”的效果。如刺槐豆胶和卡拉胶就是“良配”,在比例合适的时候可以形成柔软的胶冻,也能帮助冰激凌拥有细腻柔滑的口感,而用量只是每种0.1%~0.2%;如果仅单用某一种胶,效果没那么好,用量还会更多。