2026年11月6日 星期五
E-mail:tougao_cfs365@126.com
首都食品安全

“零添加”食品更安全、更营养吗?

不少消费者选购食品时,会优先挑选包装印有“零添加”“不添加”字样的产品,认为“零添加”就代表更安全、更天然、营养更高。事实真的是这样吗?

首先要厘清概念,市面上部分“零添加”宣传,往往只是指不添加某一类特定物质,不等于产品不含任何添加剂。比如标注“零添加防腐剂”,产品仍可以合规使用香精、增稠剂等其他食品添加剂;有些宣称“不添加蔗糖”,配料里却含有果糖、果葡糖浆等其他糖类 。

食品添加剂并非“洪水猛兽”。在国家标准规定的范围和剂量内使用食品添加剂,对人体健康是安全的。食品添加剂可以起到防腐保鲜、改善口感风味、提升食品品质等作用,现代食品工业离不开合规的食品添加剂。“不添加”不等于品质更好,“有添加”不等于不安全,二者不能简单划等号 。

新版《预包装食品标签通则》(GB 7718 2025)已明确,预包装食品禁止使用“不添加”“零添加”这类用语对配料进行特别强调,目的就是消除标签话术带来的消费误导,引导大家理性看待食品配料。

消费提示

1.不要迷信“零添加”宣传口号,不要仅凭包装宣传语选购食品。

2.买食品重点阅读配料表、营养成分表,看清真实配料、能量、钠、糖等关键指标。

3.正确认识食品添加剂:合规使用的食品添加剂是安全的,无需谈“添加剂”色变。

(市场监管总局食品安全协调司)

芹菜降压、苦瓜降糖、大蒜抗癌?识破食物功效神化的套路

“每天喝一杯芹菜汁,血压就能降下来”“苦瓜是天然胰岛素,糖尿病人要多吃”“大蒜能抗癌,最好每天生吃”“黑木耳是血管清道夫,能把血管里的垃圾清干净”……原本普普通通的蔬菜水果,似乎都有了特殊本领:有的能降血压、降血糖,有的能抗癌、清血管,还有的能排毒、增强免疫力,甚至被称为“天然药物”。

但问题是,食物中含有对健康有益的成分,就意味着吃这种食物能够防病治病吗?

先说结论:食物确实能够通过提供营养、改善膳食结构等方式影响人体健康,但不能把某种营养成分的潜在作用,直接等同于食物本身具有治疗疾病的功效,更不能依靠某一种食物来替代药物治疗疾病。



食物的这些“神奇功效”是怎么吹出来的?

常见的食物功效类谣言,主要有以下几种类型:

第一类:普通食物被包装成“天然药物”。这些说法往往抓住食物中某些具有潜在生理活性的成分,将实验研究中观察到的作用直接套用到日常饮食中,甚至声称可以代替药物治疗。

第二类:某种食物被赋予抗癌、防癌的特殊功效。这类说法经常将实验室中观察到的抗癌活性,或者某些营养成分与疾病风险之间的关联,夸大为吃某种食物就能有效预防甚至治疗癌症。

第三类:食物被宣传成身体的“清洁工”。这类说法通常把复杂的人体代谢过程简单理解为打扫卫生,认为只要吃对某种食物,就能把血管、肝脏或肠道里的有害物质清理干净。

第四类:营养优势被夸大为万能功效。这些说法并非完全凭空捏造,而是将真实存在的营养价值和初步研究结果不断放大,最终让普通食物拥有了远超科学证据支持范围的功效。

虽然表现各不相同,但这类谣言都遵循着相似的逻辑:先找到一种食物的营养特点,再把某种成分的作用放大成整种食物的功效,最后将潜在的健康益处包装成明确的防病治病效果。

食物里有“有效成分”,为什么不等于吃了就有效?

食物的健康价值,不等于药物的治疗效果。判断一种食物是否具有特定功效,需要看它能否在正常食用量下产生相应作用,以及这种作用有没有经过可靠的人体研究验证。

首先,实验室里有效,不代表吃进肚子里就有效。很多食物功效类传言,都来源于真实的科学研究。但是,研究中使用的往往是经过提取、浓缩的特定成分,或者是在动物实验中观察效果,与人们日常吃一盘苦瓜有很大区别。

芹菜也是类似的情况。有研究发现,芹菜中的芹菜素、3-n-丁基苯酞等成分可能具有舒张血管的作用。但是,相关研究主要集中在基础实验,针对人体的证据仍然有限。而且,实验中的有效成分与日常食用芹菜所摄入的剂量,不能简单画等号。

其次,实验中能抑制癌细胞,不等于吃了就能防癌。不少所谓的“抗癌食物”,确实有一定的科学研究背景。

但这里存在一个关键区别:实验室里某种成分能够影响癌细胞,不代表人吃下含有这种成分的食物,就能达到同样的效果。因为实验中使用的成分浓度、作用方式,与日常饮食存在很大差异。进入人体后,这些成分还要经历消化、吸收和代谢,最终能否产生预期作用,需要通过可靠的人体研究来验证。

再次,所谓的“清血管”“排毒”,并不是靠吃某种食物就能实现的。以“黑木耳清血管”为例。很多人把血管想象成水管,认为血管里的“垃圾”越积越多,只要吃些能够“清理血管”的食物,就能把这些东西清除出去。

目前没有可靠证据表明,吃黑木耳等某一种食物,就能直接清除已经形成的血管斑块。

所谓的“排毒食品”也是类似的道理。人体本身就有一套复杂的代谢和排泄系统,肝脏、肾脏等器官承担着重要的代谢和排泄功能。对于健康人来说,并不需要依靠某种特殊食物来额外“排毒”。目前也没有令人信服的科学证据表明,所谓的“排毒饮食”能够有效清除体内毒素。相反,一些过度限制饮食的排毒方法,还可能带来营养不足、脱水等健康风险。

那么,食物对健康的好处究竟体现在哪里?关键往往不在于某一种食物的特殊功效,而在于长期、合理的膳食搭配。

总之,我们既不能因为某种食物含有有益的营养成分,就将它神化为防病治病的“万能药”;也不能因为它没有传说中的特殊功效,就否定它本身的营养价值。

为什么普通食物能变成“养生神器”?

这背后既有人们对健康的期待,也有对科学研究的误读。

首先,迎合了人们希望通过简单方式改善健康的心理。对于高血压、糖尿病等需要长期管理的慢性疾病,相比长期调整生活方式、规范治疗,每天吃点蔬菜、喝杯果汁就能控制病情,显然更有吸引力。尤其当某种食物被冠以“天然”“无副作用”“不用吃药”等标签时,更容易让人相信,这是一种既安全又有效的养生方法。

其次,利用真实的科学研究,为夸大宣传披上了“科学外衣”。“富含抗氧化物质”“含有特殊活性成分”“研究发现能够抑制癌细胞”……这些说法听起来有理有据,却可能忽略了最关键的信息:研究是在什么条件下进行的,使用了多大剂量,效果是否经过人体试验验证。一些传言将细胞、动物实验的结果直接套用到人体,把提取物的作用等同于日常食用效果,甚至把潜在的健康益处夸大为确定的治疗功效。

再次,把个人经历当成了科学证据。比如,有人坚持喝芹菜汁一段时间后,发现血压有所下降,就认定是芹菜汁发挥了降压作用。但这段时间里,他可能同时减少了盐的摄入、增加了运动,或者体重有所下降。仅凭血压下降这一结果,并不能证明芹菜汁具有降压功效。类似的个人经历经过反复传播,很容易被包装成“亲测有效”的养生经验。

这些说法在网络上传播时,往往又被进一步简化、夸大。相比复杂的科学解释,“每天吃一点就能降三高”“这种蔬菜是癌细胞的克星”显然更容易吸引眼球。久而久之,一种原本具有普通营养价值的食物,就被捧成了无所不能的“养生神器”。

如何有效识别“神奇食物养生骗局”?

面对各种关于食物功效的说法,不必逐一记住真假,关键是学会看清它们背后的依据。

第一,分清营养价值和疾病疗效。某种食物富含膳食纤维、维生素或植物活性成分,说明它具有一定的营养价值,但不能据此认定它能够降血糖、抗癌或治疗疾病。食物有营养是一回事,能不能防病治病是另一回事。

第二,看所谓的“科学研究”究竟研究了什么——是细胞实验、动物实验,还是人体临床研究?使用的是提取物,还是人们日常吃的食物?实验剂量和平时的食用量是否相当?这些信息都很重要。不能只看到“研究发现有效”,就认定吃这种食物也能获得同样的效果。

第三,警惕用食物代替药物的说法。合理饮食有助于预防和管理一些慢性疾病,但不能代替必要的治疗。

第四,对功效过于全面的食物多留个心眼。如果一种食物被宣传成既能抗癌、又能排毒,还能降三高、增强免疫力,甚至每天吃一点就能预防多种疾病,那么就需要警惕了。尤其是那些声称效果显著、人人适用,却没有可靠研究支持的说法,更不能轻信。

《中国居民膳食指南(2022)》建议,日常饮食应做到食物多样、合理搭配,平均每天摄入 12 种以上食物,每周 25 种以上。世界卫生组织也强调,健康饮食应遵循充足、平衡、适度和多样化的原则。

与其费尽心思寻找某一种“超级食物”,不如把日常饮食安排得更丰富、更均衡。毕竟,没有哪一种食物能够包办我们的健康。 (科普中国)