

读懂食品添加剂， 先把误区避

□文/钱伟

食品添加剂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物质或者天然物质。其中食品用香料、胶基糖果中基础剂物质、食品工业用加工助剂也包括在内。对于现代食品来说，有些食品添加剂不但重要而且必要。如果没有它们，我们的生活反倒会更加危险。

随着现代人越来越注重健康，各类食品安全问题吸引着大家的眼球。人们一度视食品添加剂为洪水猛兽，各大商家也纷纷在这上面做文章，一时间市面上充斥着各种“零添加剂”的“健康产品”。但食品添加剂果真如此可怕吗？一起来了解下有关它的几大常见误区。

》》》 误区 1：将食品添加剂和有害“添加剂”混为一谈

食品添加剂是列入国标 GB 2760-2014《食品安全国家标准-食品添加剂使用标准》并按照规定使用的添加剂。有害“添加剂”可以分为两大类：符合 GB 2760-2014 规定，但是添加过量；不属于 GB 2760-2014 列出的物质，比如三聚氰胺、塑化剂、苏丹红等，它们在食品中属于非法添加物。第二类添加行为本身就是违法的，无论用量多少都是不可取的。所以，具体怎么判断，参考国标 GB 2760-2014 仔细查找对比即可。

》》》 误区 2：不含防腐剂、零添加的食品更安全

除了一些自制食品，如酸奶、面包和蛋糕等可以现做现吃以外，只要是经过批量加工、运输的食品，或多或少都会受到微生物的污染，这会给人带来食物中毒的潜在危险。合理使用食品添加剂可以提高食品的营养价值，提高食品质量和稳定性。此外，防腐剂和抗氧化剂还可以抑制致病微生物滋长，保证食品安全。如果一味追求不含防腐剂、零添加的食品，可能会因小失大。



》》》 误区 3：“无防腐剂”“零添加”“不添加人工色素”就是无食品添加剂

食品添加剂有 22 类 2 600 多种，我们不能简单地把有限的几种看作全部的食品添加剂。此外，目前市场上零添加的食品基本上不存在，在食品加工过程中大部分都有食品添加剂。

》》》 误区 4：同时食用多种食品添加剂会增加毒性

有人认为，虽然食品添加剂都在标准范围内，但是每天吃那么多食物，加在一起的摄入量还安全吗？答案是安全的。GB 2760-2014 中规定了食品添加剂在各种食品中的最大使用量，其目的是确保一天吃多种食品时，其食品添加剂的摄入量不会超过每日允许摄入量（ADI）。而这个 ADI 值是经过国家卫生部门评估而来的，也就是在确保不产生健康风险的情况下，不同体重的人每日可

以摄入的食品添加剂量。

》》》 误区 5：纯天然食品添加剂比人工合成添加剂更加安全

无论是天然食品添加剂还是人工合成食品添加剂，都要站在同一起跑线上进行安全评估。天然的植物、动物、天然的酶制剂在自然界中也会受到污染，如果提取不过关，其有害成分仍然会携带到添加剂中，污染食品。此外，甜味剂代替糖加入食品中，不仅味道甜，热量也比糖低。目前有些食物打出“绝不添加任何防腐剂”的幌子，实际是利用高糖高盐等手段来抑制食物变质。糖和盐本身就是天然防腐剂，大量使用能够抑制细菌生长，比如我们腌的咸菜、蜜饯就是如此。

》》》 误区 6：食品添加剂没有营养

许多人认为食品添加剂没有营养，

早餐能吃

这四种食物吗

□文/卜庆萍

粥……

红薯中含有多种人体所必需的营养素和丰富的膳食纤维。膳食纤维可以促进肠胃蠕动,防治便秘,加快排泄体内有害毒素。烤红薯时,只要采用干净卫生的用具,用微波炉、烤箱等,就不会产生致癌物。在吃烤红薯时不吃烤糊了的皮,应把红薯皮剥掉再吃。

空腹不能吃香蕉吗

空腹不宜吃香蕉的理由是香蕉含镁较高,空腹吃可导致血镁增高,影响心脏功能。这种说法看似有道理,其实经不起检验。

根据《中国食物成分表(2009)》,每100克香蕉可食部分含有镁43毫克,一个正常成年人即便是一次进食200克,镁的含量也只有86毫克,仅为每日推荐摄入量(330毫克)的四分之一。而且食物镁的吸收率是随人体镁的营养水平发生变化的,也就是说,当人体镁的营养水平充足时,肠道对镁的吸收率也就自然降低,同时镁的排泄也会加速,不可能因为一次摄入富含镁的食物而导致血镁水平急剧升高。所以,空腹是可以吃香蕉的。📺

早餐对膳食营养摄入、工作学习效率和健康状况至关重要,食物应该品种多样、合理搭配。但是,最近网传称早餐不能吃茶叶蛋、无花果、红薯和香蕉,事实果真如此吗?

茶叶蛋影响钙、铁吸收吗

制作茶叶蛋时需要加入茶叶、酱油等给鸡蛋上色提味。理论上说,由于茶叶中含有生物碱类物质,而这类物质会和鸡蛋中的钙结合,降低鸡蛋中钙的生物利用率;另外,茶叶中还含有单宁、鞣酸等物质,会和鸡蛋里面的铁结合,降低铁的吸收率。

但实际上,煮茶叶蛋时用的茶叶量有限,同时生物碱类物质的量也有限,对钙的吸收并不会产生大的影响。此外,鸡蛋中的铁本来吸收率就不高,也不是人们摄入铁的主要来源,所以大可不必为此担心。茶叶蛋可以提供丰富的蛋白质,适量吃茶叶蛋并不会对健康造成危害,但最好现煮现吃。

无花果含糖高会导致肥胖吗

无花果的营养成分丰富,根据《中国食物成分表(2009)》,每100克无花果可食部分含有能量65千卡,蛋白质1.5克,脂肪0.1克,碳水化合物16克,膳食纤维3克,多种维生素如胡萝卜素30微克、维生素C2毫克、维生素E1.82毫克,丰富的矿物质,如钙67毫克、磷18毫克、钾212毫克、硒0.67微克。

总的来看,无花果富含维生素、矿物质等,具有一定的健康功效,包括抗氧化、抗癌、抗肿瘤、增强免疫力等功能。无花果含的碳水化合物(糖)是16克/100克,其中的糖大多是葡萄糖和果糖,只要不是长期大量食用是不会引起肥胖的。

烤红薯会增加肠胃负担吗

红薯是我们日常生活中特别常见的一种食物,可以蒸着吃、煮着吃,还可以烤着吃,可以直接吃,也可以熬

其摄入对人体不会带来任何价值。其实不然。如婴幼儿奶粉,通过适当添加牛磺酸、各种维生素、氨基酸和矿物质元素等营养强化剂,能保证宝宝在各生长发育阶段获得合理均衡的营养,满足人体生理活动的正常需要。

❧ 误区7: 孕妇不能吃冰激凌因为有食品添加剂

经常听到老人们说,孕妇不能吃冰激凌,因为里面有太多的食品添加剂。一般来说,不推荐孕妇吃冰激凌不是因为食品添加剂,而是由于自制的冰激凌有感染李斯特菌的风险,这种菌在冰箱冷藏室内可以生存,并且致病力强。普通人由于抵抗力强,食用后没有很严重的后果,但孕妇作为易感人群,就比较容易导致流产。冰激凌里的食品添加剂主要是为了改善口感、维持体系稳定,有利于冰激凌保存,其存在是很有必要的。且大多数批准上市的食品添加剂在合理剂量下对人体是相对安全的。

总的来说,食品添加剂是食品工业的灵魂,其存在是为了在保证安全的条件下让食物变得更好看、更好吃、更有品质;没有食品添加剂就没有现代化的食品工业及产品。按规定使用食品添加剂对人体是无害的,而且可以有效改善食品的品质,做到防腐、保鲜。正是因为有了食品添加剂防腐、保鲜的作用,才有大量的方便食品供应,给人们的生活带来极大的便利。因此,不要视食品添加剂为“洪水猛兽”,要正确对待,合理应用。📺