

日落黄、胭脂红、甜蜜素……这些“看起来很美”的名字,都是食品添加剂。不过,在国内还没有对3岁以上儿童、青少年食品添加剂使用出台专门标准的情况下,大量的食品添加剂“混搭”着出现在儿童食品的配料表上。孩子长期食用它们,对身体是否有影响?家长们该如何为孩子选购零食?医生和食品专家给出了建议。

添加剂“混搭”存风险

专家指出,目前国家没有对3岁以上的儿童、青少年制定专门的食品添加剂使用规定。儿童及青少年正处于身体快速成长的阶段,和成年人的身体机能有一定差异,排毒、解毒功能尚未完善,对成年人安全的食品添加剂,对儿童及青少年却存在安全隐患。多种添加剂叠加使用,可能对孩子身体造成危害。有研究认为,含多种合成色素、防腐剂和人工合成甜味剂等的儿童零食,可能会引起多动症。

在儿童食品中,有部分添加剂长期食用对孩子身体会造成影响,如香脆食品中常用的膨松剂含有明矾,而明矾中的铝并非人体所需的营养元素。孩子器官排毒功能尚未健全,过多铝元素沉积体内,可能导致神经系统的发育障碍。此外,胭脂红、柠檬黄等色素以及防腐剂等,长期累积会对儿童身体造成不良影响。

反式脂肪酸标注有讲究

笔者注意到,不少零食的配料表中都出现了“氢化植物油”、“起酥油”字样,但在营养成分表中,反式脂肪酸的含量却没有进行标注,或标注为“0”。

氢化植物油脂在进行烘烤、油炸时,部分脂肪会改变为反式脂肪酸。目前,在很多儿童食品配料表中出现的氢化植物油、精炼植物油、起酥油、植物奶油、人造奶油、代可可脂、奶精、植脂末、人造黄油、麦淇淋等,

均含有反式脂肪酸的成分,而这些配料多出现在香脆膨化食品和冰激凌、饮料中。过多食用反式脂肪酸,会提高低密度脂蛋白,降低高密度脂蛋白,提高患冠心病的风险。

食品配料表中明明标注了“氢化植物油”,反式脂肪酸的含量还能标注为“0”吗?

2013年1月1日,《食品营养标签国标(GB28050-2011)》开始实施,按规定,所有产品都要标注产品的脂肪、蛋白质、碳水化合物、钠的含量,如果配料表中含有氢化植物油或使用了含反式脂肪酸的物质,营养成分表中要标注其中反式脂肪酸的含量。

不过根据规定,若100克或100毫升食物中的反式脂肪酸含量低于0.3克,即可标注为“0”。所以,反式脂肪酸标注为零,这并不代表该食品中不含反式脂肪酸,而是添加的量不大,在标准范围之内。假设,100克蛋糕中含有0.2克反式脂肪酸,该蛋糕仍可标注“反式脂肪酸为零”,这并不能说企业在做假。

选购食品应看营养表

专家建议,家长让孩子吃零食最好把握三个原则:不要与正餐时间接近,每天吃零食不要超过三次,不要让孩子用零食代替正餐。若孩子用零食代替正餐,容易打破饮食节奏,长期营养不良,易出现消瘦、抵抗力下降甚至会引发多动症。一般来说,加工程度越低的食品,食品添加剂的含量越低,让孩子食用越安全。因此,家长不要一味追求色香味。

同时,包装上的营养成分表也能作为家长选购的指标之一。通常,营养成分表中脂肪、钠的含量越高,则热量相应越高,若给孩子补充能量,可选择高热量食品,但也要注意,长期食用高热量食品,孩子体重容易超标。而蛋白质是营养成分中对孩子有益的一项,若希望孩子从零食中摄取有益营养,可选择蛋白质含量较高的食品。若营养表中显示蛋白质含量为2%以下,则意味该食品营养价值很低。

选购儿童食品要注意看营养表

吕丽