

食品添加剂到底是什么？零添加、不含防腐剂更安全吗？

理性看待食品添加剂



食品添加剂是什么？

食品添加剂是为了改善食品品质和色、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。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。

目前我国批准使用的食品添加剂有2000种左右,凡是不在《食品添加剂使用标准》(GB2760)名单中的物质都不是食品添加剂。食品添加剂按功能分为23个类别,大家熟悉的有防腐剂、膨松剂、香料(香精)、着色剂(色素)等。

食品添加剂是否安全？

“海克斯科技”“科技与狠活”让大家对食品添加剂很担心,认为食品添加剂都是不安全的。

事实上,只要合理使用,所有食品添加剂都是安全的。目前也从未出现过合理使用食品添加剂造成健康损害的案例。

这里需要强调的是“合理使用”。所谓“合理使用”指的是按照国家标准规定的使用范围和使用量,并按照食品添加剂的使用原则来使用。

大家经常在新闻媒体、网络上看到的层出不穷的违法违规事件,其实都是违法滥用,尤其是违法添加物让食品添加剂背了不少黑锅。此次“海克斯科技”“科技与狠活”曝光的很多问题本质也是违规滥用。

只要超出国标规定的使用范围,或者超出国标规定的使用量(也就是常说的超标),或者违背食品添加剂使用原则(比如用三花淡奶伪造羊肉汤),都属于违规滥用食品添加剂。

另外,有些物质根本不是食品添加剂,而是非法添加物,比如苏丹红、塑化剂、三聚氰胺,只要使用就都是违法行为;使用工业级产品也是一样的,比如皮革酸奶中的工业明胶等。

很多人也担心食品中的添加剂种类太多,配料表后面一大排,这么多种累计之后会不会有危害呢?

其实,不用太恐慌。食品添加剂的安全性评价已经考虑了终生、每天、大量摄入的情况,按标准规定使用的食品添加剂,所谓的“长期大量”的情况是不存在的,一般不会产生危害。

比如我们国家标准对食品添加剂的使用就有“限量”规定,这个限量通常是动物安全剂量基础上再放大100倍,只要我们正常饮食,离造成健康危害的量就会有很大距离,毕竟我们不可能终生、每天都吃超标食品。

需要强调的是,说“不一定产生危害”并不是说超标行为可以容忍,更不是要让大家吃超标食品。企业始终应该按照国家标准要求合理使用食品添加剂,滥用食品添加剂和违法添加行为都是违法违规的,无论是否造成健康危害都是违法的,也应该采取相应的处罚措施。

零添加、不含防腐剂更安全吗？

很多消费者会认为“不含防腐剂”“零添加”更安全、更好,一些商家趁机推出很多“不含防腐剂”“零添加”,甚至还有“不含香精”“不含色素”等食品,既迎合了消费者的心理,还能节省添加剂的成本,关键是还能卖个好价钱,对于企业来说真是何乐而不为。

先说说“不含防腐剂”这件事儿。

实际上,凡是国标允许使用的防腐剂都经过安全性评价,规范使用不会给消费者的健康带来损害。防腐剂的作用是防止食品腐败变质,否则有些食品还未出厂就坏掉了,甚至还可能产生毒素。

比如我们买的香肠都会用防腐剂——亚硝酸盐,它的作用主要是抑制肉毒杆菌生长繁殖,而肉毒杆菌在生长过程中可能产生一种剧毒的毒素——肉毒素,毒性比砒霜还强。因此,合理使用防腐剂其实可以使我们的食品更安全,或者也可以反过来说,为了保证安全食品,某些本应合理使用防腐剂,却特意不使用防腐剂,有可能反而增加了风险。

如何看待食品添加剂？

对于我们来说,合理使用食品添加剂其实可以丰富我们的食物选择,既可以保证我们的饮食安全,还可以满足我们对口味或营养的需求。

就以此次事件中的酱油为例。传统酿造酱油不用防腐剂,但基本都是加盐,靠盐的高渗透压来抑制微生物。但即使是加盐,耐高渗透压的“酱亚麻蝇”依然可以生长。但是有了防腐剂,我们就很少担心这种情况出现,也为减盐酱油的开发提供了可能,毕竟盐吃多了不利心血管,而酱油是盐的一个重要来源。

另外,传统酿造酱油主要是用曲霉来发酵,但发酵效率低,风味也不稳定。后来人们发现,同时使用酶制剂可以大大提高酱油的发酵效率,风味也得到改善。

这样的例子还有很多。比如,以前食用油、麻花、坚果等食品经常会有哈喇味,现在这种情况就少多了,这是因为我们有了抗氧化剂;比如乳化剂、增稠剂让冰淇淋的口感更爽滑细腻,增添了味觉的享受……

所以,大家还是应该更加理性地看待食品添加剂。



(据科普中国网 图片为资料图片)



健康聚焦



防疫进行时

如何应对其他呼吸道传染病和新冠病毒的叠加？

寒露节气已至,天气日益转凉,呼吸道传染病进入多发季。如何应对其他呼吸道传染病和新冠病毒的叠加?近日,国家疾病预防控制中心传染病防控司司长、一级巡视员雷正龙,回应大家关切。

一要加强主动监测。充分发挥基层医疗机构的“哨点”作用,利用传染病疫情和突发公共卫生事件网络直报系统,加强对法定传染病和聚集性传染病疫情的监测,对流感等重点传染病开展主动监测。

二要密切部门协作。会同相关部门共同指导托幼机构、学校、养老机构等重点机构落实“四方责任”,及时开展流感暴发疫情的调查处置应对工作。

三要推动流感疫苗接种。通过

广泛的宣传动员,提高群众主动接种流感疫苗的意识。我们建议医务人员、60岁及以上的老年人、6月龄—5岁儿童、慢性病患者、参加大型活动及保障人员等重点和高风险人群主动接种流感疫苗。

四要做好医疗救治工作。统筹医疗资源,完善分级诊疗策略措施,加强医务人员培训和药品物资储备,提升秋冬季常见传染病救治能力和水平。

五要引导公众做自己健康的第一责任人。了解掌握秋冬季常见传染病的防控知识,继续做好个人防护,保持佩戴口罩、手消毒,尽量避免前往人群聚集场所等良好的卫生习惯,共同预防新冠、流感等冬季呼吸道传染病。(据健康中国)

科普园地

乐山市科学技术协会 协办



豆类 曼陀罗 乌头……

小心这些植物有毒

正值秋季,许多植物类食材大量上市,大家在加工食用植物类食材的同时,也要警惕有些植物有毒,如果烹饪加工方式不当或者采食某些野生植物容易引起中毒!

最近我省就发生了几起有毒植物引起的中毒事件,导致多人发病,给人们的健康造成了一定的损害。为了提醒大家注意,我们将最近几年我省引起食物中毒排名前三位的植物罗列如下:

排名第一的是豆类

豆类是如何让人中毒的呢?

四季豆、扁豆、芸豆、黄豆等豆类含有皂苷、皂素等物质,如烹饪过程中烧煮不透,进食后可引起中毒。其所含的皂苷、皂素、抑肽酶和凝血素等有毒物质对黏膜有刺激性,且能破坏红细胞。生黄豆做成的豆浆和豆粉也含有皂苷、皂素等物质,食用未煮透的生豆浆、黄豆粉也会发生中毒。

豆类中毒以后会有什么表现?口腔、食管及胃有烧灼感,继而出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕、头痛等症状。严重者可因呕吐、腹泻而发生脱水、痉挛和虚脱等。

怎么预防豆类中毒?其实很简单就是多煮!在烹饪四季豆、扁豆、芸豆等豆类时,切莫贪图生嫩、色泽翠绿,要彻底烧熟煮透;豆浆应煮沸10分钟以上至无豆腥味时方能饮用。

排名第二的是曼陀罗

曼陀罗因其花朵硕大而美丽有

较强的观赏价值,其籽可以用来制作麻醉剂有较强的药用价值,曼陀罗还可以杀虫。但曼陀罗全株有毒,其籽毒性最强,花叶次之,有毒成分为山莨菪碱、阿托品及东莨菪碱等。民间曾有采摘曼陀罗花朵食用后中毒的事件发生,误食后可出现口腔干燥、声音嘶哑、心跳加快、颜面潮红、发热等症状,继而还可出现幻觉、躁动抽搐等,严重的甚至昏迷、死亡。

怎么预防曼陀罗中毒?其实很简单,不采摘不食用就没事。

排名第三的是乌头

乌头因其根形状呈倒圆锥形,酷似乌鸦之头而得名。乌头属于一种中药,其母根入药,称为乌头,侧根或者子根入药,则称为附子,需经正确炮制处理才可用来治病。乌头全株有毒,其地下块根是毒性最强的部位,其有毒成分为乌头碱。中毒后,轻者可出现头晕头痛、舌麻、全身抽搐、精神轻度失常等,重者可致死死亡。

四川地区出产乌头类,民间常有有用乌头类泡酒、炖肉的习俗,但大家往往不知道乌头正确炮制处理方法,常因误食而中毒。因此,最好的方法不要自己采挖食用。

除上述三种有毒植物外,我省近年来还发生过多次误食马桑果、化儿草等中毒甚至死亡的事件,请大家不采摘、不买卖、不食用难以辨识的植物,豆类要彻底烧熟煮透。(据四川疾控)

接种新冠疫苗
保护自己
保护家人

