

“不过，虽然说中国食品添加剂没出人命，并不意味着没有问题。”长期关注食品安全问题的中国工程院院士陈君石忧心地对记者说。最保守估计，我国约有50万食品生产加工企业，其中大多数是小型企业，在食品添加剂的使用过程中，容易出现超范围或超量使用的问题。

如何避免过多摄入

最好的办法就是将食品原材料买回家，自己动手做。喝饮料不如吃水果（但不提倡榨汁）。少吃高度加工食品，如薯片、饼干、派等。路边摊上的烧烤、熟肉等产品最好别吃，因为缺乏监管，加入非食用物质或滥用食品添加剂的机会比较大。要选择富含各类维生素、矿物质等营养素的食物，如果遵照这个原则，就能将一些添加剂排除在外。