涓　枸灢兼妬缃　- 涓　淑鏃ユ滢鏂伴椈鏃朵簨 - 鏕儿椭鍗庤汉绀惧施浜ゆ禩

不知不觉每天吃进百种添加剂

健康

浣滆

鍙戝竷浜庡細2009/03/13 16:00

日前，中国农业大学食品学院副教授范志红给记者算了一笔细账：在看似平常的一日三餐中，人们不知不觉就和近百种食品添加剂打了交道。

面包里有20种添加剂

“实际上，你的一日三餐是很难完全避免食品添加剂的。如果是国家允许使用的品种，剂量和范围也符合规定，正常情况下并不会对身体产生明显危害”。范志红详细地向记者列举了其中可能使用的食品添加剂。

早餐　牛奶加面包成为时下不少上班族的早餐组合。纯牛奶里理论上没有任何食品添加剂，但面包添加剂则品种繁多，其中可能添加的有面粉氧化剂、乳化剂、防霉剂、酵母营养剂、酶制剂、营养强化剂、色素、香精等，涉及到的化合物最多可达20种。

不过，如果你吃的是中国传统的手工制作的早餐，里面含有的添加剂会少得多。

午餐、晚餐　“要是你够勤快，把新鲜的烹饪原料买回家做的话，每天摄入的食品添加剂就非常少了。不过调味品中也是含有食品添加剂的。”范志红表示。

鸡精和肉精等含有谷氨酸钠、呈味核苷酸二钠、食用香料、色素等。复合型汤料、调味酱、调味粉包等含食品添加剂更多。如果使用半成品烹饪，那么吃进去的食品添加剂会更多。不少家庭主妇习惯用火腿肠或其他罐头类食品与蔬菜一起烹炒，而这些食物中就会有复合磷酸盐类保水剂、吸收水分的植物胶、有防腐和发色作用的亚硝酸盐、异抗坏血酸钠、红曲色素、乳链球菌素等防腐剂。

零食和饮料　零食和饮料是最受年轻人酷爱的食品，也是食品添加剂的聚集地。越是保质期长的，口感出色的，颜色漂亮的，打开包装就能吃的食品，在配料中就越离不开食品添加剂。

粗算下来，每人每天吃进去上百种食品添加剂，而这只是个基本数量。

添加剂并非“非法添加物”

2月28日通过的《食品安全法》中，是这样定义食品添加剂的：“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或者天然物质”。但这些化学物质往往被我们误解为就是引发食品安全问题的。实际上，对于加工食品来说，很多食品添加剂必不可少，例如低盐酱菜和酱油中的防腐剂，方便面和各种曲奇点心中的抗氧化剂，防止面包长霉的丙酸盐等等。

中国对食品添加剂的规定还是较为保守的，也是安全的。“大规模的现代食品工业，就是建立在食品添加剂的基础上的。如果真的不加入食品添加剂，只怕大部分加工食品都会变得难看、难吃、难存。”范志红告诉记者。

“ 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。