

正方观点

食品安全守护者

为食品添色添营养

保持或提高食品的营养价值。在食品中适当地添加一些食品营养强化剂，可大大提高和改善食品

的营养价值。这对于防止营养缺乏，保持营养平衡，提高人们的健康水平具有重要的意义。如在婴儿配方奶粉中添加钙粉、维生素等。麝

能满足保健或其他特殊功能食品的需要。如糖尿病患者不能食用糖，又要满足甜味的需要，因此可以用添加甜味剂的方法来满足糖尿病患者的需求。

麝反方观点

麝魔鬼：添色添香添危害

麝你知道吗？喷香浓郁的排骨汤、香甜诱人的草莓奶昔，竟然不含一块排骨、一滴牛奶和一粒草莓，完全由添加剂勾兑而成，事实是，你眼睛看到的、嘴巴尝到的并不全是真的，漂亮的颜色、诱人的味道都可以由添加剂变出来。麝

每天吃进百种食品添加剂

麝日本“食品添加剂之神”安部司著书透露，一般人均每天摄取的添加剂大约是10克，而每天摄入的食盐为11—12克，也就是说添加剂与食盐的摄入量基本持平，一年约4千克。这对我们来说意味着什么？麝

上班族都有个习惯，工作之余，像这样冲泡一杯速溶咖啡驱乏解困。可是你知道速溶咖啡是怎么来的吗？拿起刚刚顺手扔掉的速溶咖啡包装袋，背面就有你要的答案：白砂糖、植脂末、葡萄糖浆、食用氢化植物油、稳定剂、酪蛋白酸钠（含牛奶蛋白）、乳化剂、食用香料、调味剂以及抗结剂。让冲泡的咖啡色香味兼具，就多亏着这些添加剂的帮忙。麝

对于大众来说，食品添加剂就是“最熟悉的陌生人”，它们大部分都存在于商品配料的列表里。而实际生活中不知不觉摄入的食品添加剂，大部分连名字都对不上号，更别说道各自有什么作用了。麝

关键词

麝食品添加剂

麝食品添加剂是食物的调味剂、增色剂、加香剂，也是防腐剂，对于如此重要的物质，国家也规定了相关标准。

麝食品添加剂 国家标准

麝《中华人民共和国食品安全法》规定：食品添加剂为改善食品品质、色、香、味，以及为防腐和加工工艺的需要而加入食品中的化学合成或天然物质。天然食品添加剂主要来自动、植物组织或微生物的代谢产物。人工合成食品添加剂是通过化学手段使元素和化合物产生一系列化学反应而制成。麝

食品添加剂种类繁多，品种多样，功能各一。数据显示，全世界使用的食品添加剂目前有3000-4000种，我国允许使用的食品添加剂已近2000种。

麝据了解，食品添加剂在产品中不影响食品的营养价值，但其对改善食品的色、香、味，调整食品营养结构，提高食品质量档次，改善食品加工条件，延长食品保存期限等，发挥着极其重要的作用。麝

食品添加剂 警戒标准

联合国粮农组织及世界卫生组织所属的食品添加剂专家委员会规定了一个“ADI”值，即依照人体体重，摄入一种无健康危害食品添加剂的每日允许摄入量的估计值。例如：糖精钠的ADI值为5毫升/公斤，即糖精钠每日允许摄入量为每公斤体重5毫克，也就是说一个体重40公斤的人，一天最大摄入糖精钠的允许值为200毫克。这都是成人的规定摄入量，儿童的摄入量相对于成人而言应该更小。

报道称，人一般一天摄入的各种食品添加剂达100种。仅每天早上必吃的面包，就可能添加了面粉氧化剂、乳化剂、防霉剂、酵母营养剂、酶制剂、营养强化剂、色素等20多种食品添加剂。专家介绍，除了真正的天然食物，日常生活接触的调味品、果酱、糕点、饮料及各种加工食物中都少不了食品添加剂。麝

过量摄入添加剂危害大

营养专家称，咖啡中的配料成分之一的植脂末，他的主要成分是含反式脂肪的氢化油。反式脂肪也叫反式脂肪酸，是油脂在“氢化”加工过程中的产物。反式脂肪具有耐高温、不易变质、存放更久等优点，还会改善食品口感，让食物变得酥脆清爽。但它过量摄入能升高血液中被称为恶性胆固醇的LDL，同时还降低被称为良性胆固醇的HDL，最后的结果是让血管也变“酥”，失去弹性，最终引起动脉阻塞而增加患心血管疾病的危险性。麝

保质期越长添加剂越多

在市场，各种新鲜红艳的猪肉、香肠、肉罐头广受消费者的喜爱，而这都是由于添加了发色剂亚硝酸盐的结果。过量摄入亚硝酸盐，轻度中毒症状包括头痛、头晕、恶心、呕吐，严重中毒会出现意识不清、昏迷甚至死亡。一些研究已经表明，硝酸盐和亚硝酸盐还有致畸性和致癌性。麝

专家提醒，在挑选食品时但不要被食物鲜艳的颜色所迷惑，要选择接近本色的食物。在蔬菜、水果的选择上，应以时令为第一选择；在选择包装食品时，要注意保质期，尽量选择保质期较短的，因为，保质期越长，往往含有的食品添加剂也越多。麝

健康策略

为自己把好入口关

选择正规商场

在购买食品时，最好选择正规商场，挑选优质、信誉较好的生产厂家的产品。因为这些产品通常能够严格执行国家关于食品添加剂的管理规定。而那些地下作坊，生产出的相当一部分产品是滥用了食品添加剂的，若长期大量摄入这样的食品对人体有害无益。麝

有些数字必须看

在选购食品时，要看生产和限用日期，在保质期内，应当选择距离生产日期最近的产品；有无卫生许可证、合格证、卫生监督监测部门的检验报告书。食品包装上有各种质量认证标志、无公害食品标志、QS标志等，还有市场准入证明。在同等情况下，最好能够优先选择有认证的产品；同时要注意食品外观或味道有无异常，如有疑点暂不要购买。麝

产品类别别忽略

麝麟认清产品类别。由标签上的食品类别，可看出食品本质。例如一盒食品起名“咖啡乳”，但它究竟是饮料还是牛奶产品？如果看见标签上的食品类别项目注明“调味牛奶”，就会知道，这是在牛奶当中加了咖啡和糖。而如果是在水里面加了糖、增稠剂、咖啡和少量牛奶，那么在食品类别上就属于“乳饮料”，而不属于牛奶了。麝麟

配料表一定看

麝麟看配料表。在选购食品时，配料表也是相当重要的，而这常常是我们忽略的地方。每个食品的添加剂都会在配料中注明，我们只要留心就可控制自己每日摄取的添加剂数量和种类。麝麟

“进口”食品别好“色”

麝麟尽量选朴实的食品不要太好“色”。如果食品外表异乎寻常地白和亮，可能存在漂白剂等添加剂超标问题，慎购；若食品颜色过分浓艳，可能是着色剂滥用，尤其是儿童食品；应避免购买过分鲜艳的食品，切记不要被食品艳丽的外衣所迷惑。麝麟

自己烹饪保健康

麝麟减少添加剂的“复合摄取”，也就是每天不要吃过多的外买食品，尽量自己做一些健康食品。

麝麟从选择食材开始，就拒绝添加剂，主动选择绿色食品烹饪。虽然，我们不能自己种植蔬菜，但是我们可以去超市选择更新鲜更健康的蔬菜。烹饪美食的时候，选择烹饪材料也要注意，因为很多调料中也是有添加剂的。比如一些辣酱、海鲜酱。所以，选择健康食材，用健康的烹饪方法，是让你远离添加剂的更好方法。麝麟

2007年，英国权威医学杂志《柳叶刀》有篇论文称，研究再次确认，摄入人造色素和防腐剂会加剧孩子的多动症症状。为此，“欧洲食品标准局”要求食品制造商主动停用人造色素。麝麟

专家提出，尽管每一种食品添加剂的毒性微弱，但如果在膳食中摄入量过大，仍有带来副作用的可能。同时，各种食品添加剂之间的相互作用，也没有得到详尽的研究。麝麟

因此，家长应当尽可能不给两岁以下幼儿任何含有添加剂的食品，包括彩色的糖果、甜味饮料、膨化食品、各种蛋糕甜点等。杨金艳/文