

“不添加”“零添加”真的靠谱吗

食品越是保持原汁原味纯天然就越安全健康,这是现在不少人的想法。当人们在超市选购食品时,“不添加”“零添加”往往成为选择标准。不过,近期国家市场监督管理总局发布的《食品标识监督管理办法(征求意见稿)》(以下简称《办法》),向社会公开征集意见。《办法》明确规定,食品中不能使用“不添加”“零添加”等标识。这是为什么呢?

其实所谓“零添加”只是商家宣传的伎俩。食品添加剂是调味、保质的需要,现代食品生产加工离不开食品添加剂,真正“零添加”的食品几乎不存在。

因此,一旦不得标注“零添加”等规定正式通过,将有利于规范食品标识标注,大大限制了部分商家用“零添加”误导消费者的操作;有利于加强食品标识监督管理,保障消费者的知情权、选择权;有利于引导消费者正确认识食品添加剂,保护消费者和食品生产经营者的合法权益。

现代食品生产加工 离不开添加剂

随着生活水平的提高,消费者对吃的标准也越来越高,很多人一看到食品说明书上一连串不认识的化学名词就心慌,担心食品中添加剂的不规范使用会带来安全问题,甚至到了谈“添加”色变的地步。

食品添加剂是食品工业研发中最活跃、发展和提高最快的部分之一。它是为改善食品色、香、味等品质,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。食品添加剂大大促进了食品工业的发展,只有使用食品添加



剂才能延长食品的贮藏期,保证食品安全,为人们提供更加美味和营养的食品,满足人们不同的需求。食品添加剂是现代食品工业发展的产物,没有食品添加剂就没有现代食品工业。因此食品添加剂也被誉为现代食品工业的“灵魂”。

进入食品工业化后,经过企业加工的预包装食品,想找到不含食品添加剂的食品还是挺难的。有些人觉得自己在家炒菜做饭是不是就能远离添加剂了,其实炒菜做饭使用的各种调料也不乏添加剂的身影,比如酱油含有焦糖色、山梨

酸钾、苯甲酸钠等食品添加剂,食盐中加的抗结剂、食用油中加入的抗氧化剂等都是食品添加剂。这就是为什么如今食用油放久了也没有“哈喇味”,食盐在夏天也不容易结块的原因。

还有人购买食品的时候会比较配料表,觉得食品添加剂种类少的食品比添加剂多的食品更健康。其实只要是合法、适量使用食品添加剂,其加入的种类多少并不影响食品的质量和安。

写了“零添加” 也不一定没有添加剂

如果是未添加不合法的添加剂,那就像咸鸭蛋包装上写着“未添加苏丹红”一样,它本就不应该出现在产品里,更不应该出现在包装上,因为产品里不含非法添加剂是厂家的责任与义务。而如果“零添加”指的是未添加合法的添加剂,这种情况就更有意思了,国家本来规定可以添加的添加剂,产品上却大写加粗标明未添加,就会对消费者造成误解,认为这些添加剂有害。

此外,还有部分商家标识并不会说明是未添加什么具体物质,只是笼统地说未添加,让人以为这是没有任何添加剂的食品。比如一些本身就不需要添加防腐剂的食品,因为它们没有让腐败微生物繁育的环境,像蜂蜜(高糖)、方便面饼(干燥)、腌渍食品(高盐)等。虽然这些食物可能没有防腐剂这种食品添加剂,但是会含有其他食品添加剂,这都会对消费者造成误导。

实际上,真正的问题是有的食品包装遮遮掩掩,尽管醒目标注了“零添加”“不添加”,而实质上却添加了。也就是

说,所谓“零添加”“不添加”成为商家宣传的伎俩,不仅损害了消费者知情权,而且扰乱了食品市场竞争秩序。因此禁止食品生产经营企业在食品外包装标注“不添加”“零添加”,不仅有助于规范和约束企业的生产和经营行为,还能充分保障消费者的知情权。

“零添加” 并不意味着更健康、更安全

其实即便真的“零添加”,也不等于一定安全、健康、营养。比如食品防腐剂是食品添加剂中的一大类,用来防止或延缓食品腐败变质,延长食品保鲜期和储存期。有一些蛋白含量比较高的食品,必须要添加防腐剂来保证产品质量安全,否则更容易腐败变质。因此在适合的范围添加防腐剂,其实是对食品安全的保障。

有时候适量的食品添加剂,反而可以减少和消除食品制作过程中有害物的产出。比如在腌制食物时,适量添加抗坏血酸,也就是我们俗称的维生素C,可以有效降低致癌的亚硝酸盐的含量。还比如很多人爱吃的风干腌肉、发酵类食物、豆制品,在制作过程中,易产生能释放剧毒毒素的肉毒杆菌,极少量就能使神经麻痹,进而引起呼吸衰竭,造成死亡。而这类食品在食品工业化生产中,有专业技术人员负责控制添加剂的用法和用量,生产也有标准流程,以减少有害物质的产生。在生产过程中和进入市场前,还要根据国家标准,对产品进行质量检测。

所以,规范使用食品添加剂,本来就有保障安全的作用,“零添加”并不会在安全性上有更多优势。

(转载自科普中国)

我们看到的弧形彩虹 其实是圆的

■ 梁一凡

我们总把彩虹比作一座拱桥,对神秘的彩虹尽头充满遐想。然而,彩虹并不存在尽头,因为它的全貌是个完整的圆环。那为什么我们看到的彩虹永远是一道弧线呢?

先了解一下彩虹的形成原理:雨后空气中的小水滴就像一个个棱镜,阳光入射后因介质改变发生折射,接着在水滴内发生反射,再折射出去。阳光中不同颜色的可见光折射率各不相同,折射后便会分离开来(色散)。照向地球的阳光可近似看作平行光,从水滴不同位置入射后会向各个方向的偏折,其中与入射光夹角为 $40^\circ \sim 42^\circ$ (从紫光到红光)的折射光最强,这也是你看到彩虹时的视线与入射阳光的固定夹角。即使你改变视角,彩虹的位置也会随之移动,所以你永远追不到彩虹尽头。基本原理中固定夹角的限制,当太阳在我们头上时(例如正午),折射的光

线进不到眼睛,所以看不到彩虹。必须到下午4点以后,彩虹才会山峦或城市的天际出现,而且随着时间越接近傍晚,彩虹的位置会越高。

根据同样的原理,考虑以通过眼睛平行于入射阳光的直线为转轴,旋转造成彩虹的入射光线,这时进到我们眼睛的折射色光,会转出一个圆锥面。如果入射光不平行于地面(例如下午4点时),这个圆锥面投射到我们眼里,看起来只是一段短圆弧线。但是到了傍晚阳光平行于地面时,我们眼中的彩虹,就几乎是正半圆。

由于白天的太阳总是比你高,彩虹环的中心往往落在地平线以下,地面上的我们只能看到圆环的小部分。最多在太阳刚露出地平线时,有机会看到一个半环的彩虹。

所以要想看到完整环形彩虹,你要到高处看,如爬到高山上或者索性在天上看。

头发可以长很长 为什么眉毛不可以

■ 闫鑫

虽然我们的祖先全身都覆盖着长长的毛发,但现代人的大多数体毛都已经退化得很短,只有头发的长度似乎不受限制。头发并不能有意识地控制自己的长度,起决定性作用的是我们的基因,它们调控着毛囊细胞的生长周期。

毛囊的生长周期包括:生长期、退行期和休止期。生长期的毛囊细胞不断分裂分化使毛发增长,这个时期的持续时间决定了毛发的最终长度。到退行期,毛发根部逐渐失去营养供给,生长变慢。最后进入休止期,毛发完全停止生长,走向脱落。身体不同部位的毛发生长期长度各不相同。头发并不能一直增长,它的生长期一般是2-7年,而眉毛等体毛只有30-45天。所以,不同的毛囊周期决定了头发可以长很长而眉毛等体毛不可以。

不用担心你的头发会在退行期掉光,因为在任何时期,都会有85%-90%的毛发处于生长期。少量掉发是正常的,但是压力等外界刺激可能会使毛发生长期提前终止,导致脱发。

