

食品添加剂常见7大误区

林 风

随着现代人越来越注重健康,各类食品安全问题吸引着大家的眼球,人们一度视食品添加剂为洪水猛兽,各大商家也纷纷在这上面做文章,一时间市面上充斥着各种“零添加剂”的“健康产品”。但食品添加剂果真如此可怕吗?我们一起来了解下有关它的几大常见误区。

1 将食品添加剂和有害“添加剂”混为一谈

食品添加剂是列入国标 GB 2760-2014《食品安全国家标准-食品添加剂使用标准》并按照规定使用的添加剂。

有害“添加剂”可以分为两大类:符合 GB 2760-2014 规定,但是添加过量;不属于 GB 2760-2014 列出的物质,比如三聚氰胺、塑化剂、苏丹红都不是食品添加剂,它们在食品中属于非法添加物。

第二类添加行为本身就是违法的,无论用量多少都是不可取的。所以,具体怎么判断,参考国标 GB 2760-2014 仔细查找对比即可。

2 不含防腐剂、零添加的食品更安全

除了一些自制食品,比如酸奶、面包和蛋糕等可以现做现吃以外,只要是经过批量加工、运输的食品,或多或少都会受到微生物的污染,这会给人带来食物中毒的潜在危险。

合理使用食品添加剂可以提高食品的营养价值,提高食品质量和稳定性。除此之外,防腐剂和抗氧化剂还可以抑制致病微生物滋长,保证食品安全。如果一味地去追求不含防腐剂、零添加的食品可能会因小失大。

3 “无防腐剂”“零添加”“不添加人工色素”就是无食品添加剂

食品添加剂有 22 类 2600 多种,因此我们不能简单地把有限的几种看作全部的食品添加剂。此外,目前市场上零添加的食品基本上不存在,在食品加工过程中大部分都会有食品添加剂。

4 同时食用多种食品添加剂会增加毒性

有人会认为,虽然食品添加剂都在标准范围内,但是每天吃那么多食物,加在一起的摄入量还安全吗?

答案是安全的。GB 2760-2014 中规定了食品添加剂在各种食品中的最大使用量,其目的是确保一天吃

多种食品时,其食品添加剂的摄入量不超过每日允许摄入量(ADI)。

而这个 ADI 值是经过国家卫生部门评估而来的,也就是在确保不产生健康风险的情况下,以体重为基础的人体每日可能摄入的食品添加剂量。

5 纯天然食品添加剂比人工合成添加剂更加安全

无论是天然食品添加剂还是人工合成食品添加剂,都要站在同一起跑线上进行安全评估。天然的植物、动物、天然的酶制剂在自然界中也会受到污染,如果提取不过关,其有害成分仍然会携带到添加剂中,污染食品。

此外,甜味剂代替糖加入食品中,不仅味道甜,热量也比糖低。而目前有些食物打出“绝不添加任何防腐剂”的幌子,实际是利用高糖高盐等手段来抑制食物变质。糖和盐本身就是天然防腐剂,大量使用能够抑制细菌生长,比如我们腌的咸菜、蜜饯就是如此。

6 食品添加剂没有营养

许多人认为食品添加剂没有营

养,其摄入对人体不会带来任何价值。其实不然,比如婴幼儿奶粉中就含有多种食品添加剂。婴幼儿奶粉通过适当添加牛磺酸、各种维生素、氨基酸和矿物质元素等营养强化剂,能保证宝宝在各生长发育阶段获得合理均衡的营养,满足人体生理活动的正常需要。

7 孕妇不能吃冰激凌因为有食品添加剂

经常听到老人们说,孕妇不能吃冰激凌,因为里面有太多的食品添加剂。一般来说,不推荐孕妇吃冰激凌不是因为食品添加剂,更加不是冷,而是由于自制的冰激凌有感染李斯特菌的风险,这种菌主要在生鸡蛋里面比较常见,并且致病力强,普通人由于抵抗力强,食用后没有很严重的后果,但是孕妇作为易感人群,就比较容易导致流产。

冰激凌里面的食品添加剂主要是为了改善口感、维持体系稳定,有利于冰激凌保存,其存在是很有必要的。且大多数批准上市的食品添加剂在合理剂量下对人体是相对安全的。

相关链接

食品添加剂其实很重要

食品添加剂是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物质或者天然物质。其中,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。

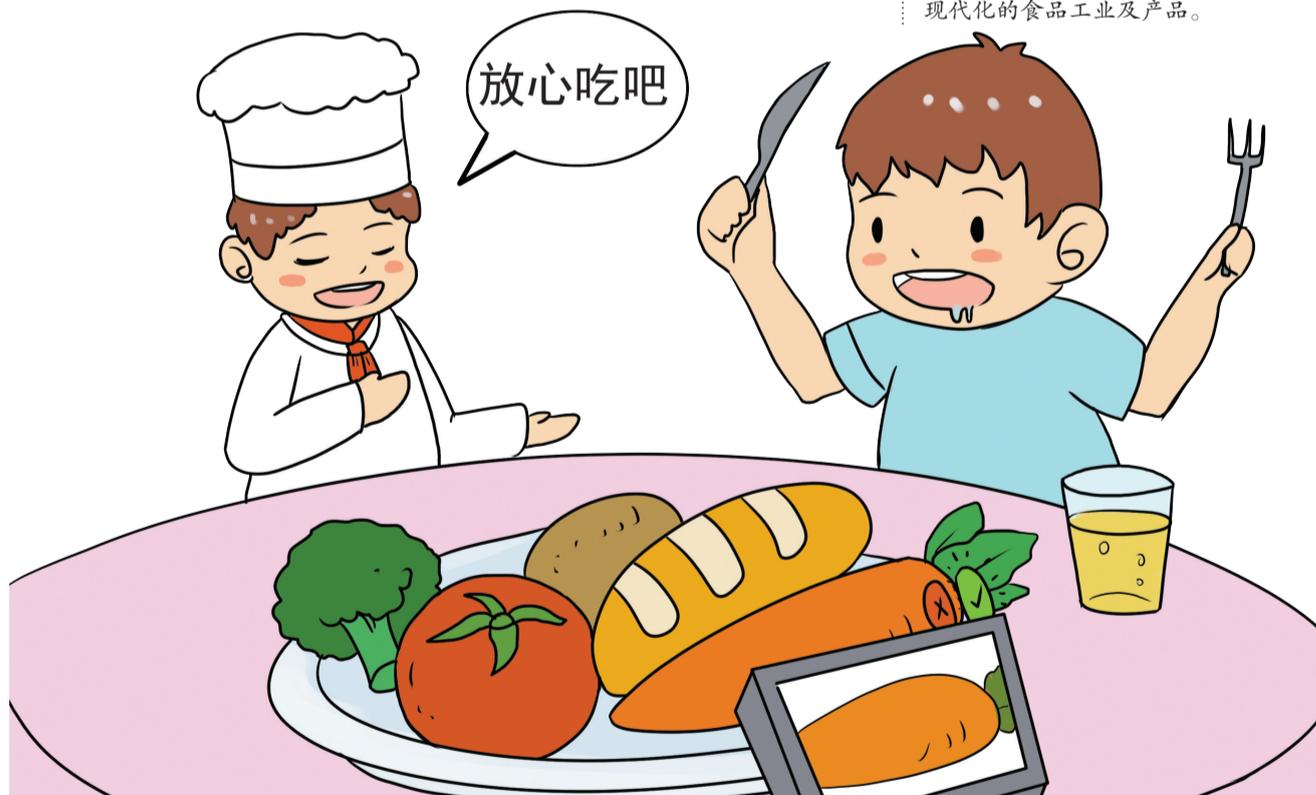
对于现代食品来说,有些食品添加剂不但重要而且必要。如果没有它们,我们的生活反倒会更加危险。

目前全世界范围内,因食用被致病微生物污染的食品而引发疾病,成为食品安全方面的头号问题。如果不使用防腐剂和保鲜剂的话,肉制品、烘烤食品、方便食品、水果等食物或调味剂就很容易被致病微生物污染,最终危害人体健康。

食品添加剂是现代食品工业的重要组成部分,按规定使用食品添加剂对人体是无害的,而且可以有效地改善食品的品质,做到防腐、保鲜。

正是因为有了食品添加剂防腐、保鲜的作用,才有大量的方便食品供应,给人们的生活带来极大的便利。如果真不加食品添加剂,大部分食品要么难看、难吃或难以保鲜,要么就是价格昂贵。

总的来说,食品添加剂是食品工业的灵魂,其存在是为了在保证安全的条件下让食物变得更好看、更好吃、更有品质,没有食品添加剂就没有现代化的食品工业及产品。



雪糕、冰棍、冰激凌竟各有千秋

罗 璇

甘甜、冰凉的雪糕、冰棍、冰激凌是人们降温解暑的佳品。炎炎烈日,咬上一口,冰冰凉凉、入口即化,满满的幸福感从口腔蔓延到全身。事实上,雪糕、冰棍、冰激凌各有不同,你能分清吗?

抛开最简单的外观不同,雪糕、冰棍、冰激凌在配方和制作材料上有本质的区别。

冰激凌的口感相对于雪糕和冰棍而言更加松软和绵密,这是因为冰激凌是由饮用水、乳制品、蛋类、食用植物油

和水果等原料,经过混合、灭菌、均质、冷却、老化和冻结等工艺制成的一种膨胀的冷冻饮品,这些工艺导致各种原料之间存在“空气”,赋予了冰激凌不同于其他两种冷冻饮品的独特口感。

根据国家标准,冰激凌根据乳脂含量的高低分为三大类:全乳脂冰激凌、半乳脂冰激凌和植脂冰激凌。相比于乳脂含量 $\geq 2.2\%$ 的半乳脂冰激凌和乳脂含量 $< 2.2\%$ 的植脂冰激凌,全乳脂冰激凌的乳脂含量达到 8% 及以上。

雪糕的主要原材料是饮用水、乳制品、蛋类、食用植物油和水果制品等,雪糕和冰激凌的原材料看似相同,但雪糕中对蛋白质和脂肪的要求更低一些。根据块状辅料的有无,雪糕可分为清型和组合型两种。

三者之中,冰棍的配料最简单,其主要成分是饮用水、糖和其他相关添加剂,通常会添加色素和糖精,这就是我们吃完有些冰棍以后“舌头染色”的原因。根据是否添加块状辅料,冰棍

也可分为清型和组合型。正是因为其中原材料种类及其含量不同,造成三者口感上的差异。

谭玉梅于2022年8月3日不慎遗失身份证,证号:513521197202106406,本人已申明作废,此证已失效,特此声明。
●重庆朝羽建筑工程有限公司 陈凯川 保管员证号 500000300062 遗失,声明作废。
●重庆市汽车配件行业协会 遗失中国农业银行股份有限公司重庆高新二部支行基本户开户许可证一份,证号:6530026403802 声明作废。
●重庆公司遗失理记坊小吃店核发的食品经营许可证正本,核发日期:2021年12月30日,许可证编号:JY25001701704266,声明作废。
●董紫芬(身份证:500242199312181642)遗失高等教育自学考试(西华师范大学)汉语言文学教育(独立本科段)毕业证书,证书编号:65511304133561360,特此声明。
●重庆澳柏诗生物科技有限公司 公章、财务章、法人章遗失,声明作废。
●重庆澳柏诗生物科技有限公司 2020年1月25日修改营业执照统一社会信用代码 91500000MA60TC8181L 声明作废。
●父亲:邓世齐,母亲:王跃利,邓旭智,2019年12月15日出生,遗失出生医学证明,证件编号:7500299495,现声明作废。