

食品安全在近几年媒体和社会舆论的监督下,已经成为全民谈论的焦点。而据中国食品科学技术学会统计分析,继微生物之后,食品添加剂成为 2014 年食品安全热点中的第二大热点。对于食品添加剂,人们似乎依旧是谈之色变。实际上,食品添加剂适量存在是合理的,但过量则有害。

一包方便面最多可有 25 种食品添加剂 一款净含量 150 克的果冻有 14 种食品添加剂

# 零食 到底吃还是不吃

## 种类多 ≠ 对健康有害

最近,由非营利性机构发布的《中国 9 城市儿童食品添加剂摄入情况调查报告》,多次在某些网站和微信公众号中出现,而报告中关于食品添加剂的描述,十分引人注目。该报告指出,孩子常吃的 9 种零食含食品添加剂最多,方便面、火腿肠、蜜饯、果冻、冰激凌、饼干、奶茶、口香糖和薯片等榜上有名。一包方便面最多可有 25 种食品添加剂,一款净含量 150 克的果冻有 14 种添加剂……

常见的零食含有如此多的食品添加剂,那么,食品添加剂的种类多是否就意味着对人体有害呢?

今年 4 月 14 日,美国食品技术协会高级会员、科学松鼠会成员云无心,在由广东省食品药

品监督管理局主办的食品安全科普公益纪录片开机仪式暨食品安全科普大讲堂活动上,明确表示“离开剂量谈毒性是要流氓”。他认为,任何一种安全的食物都能检测出有毒有害物质,但是,“人体能处理掉一定量的有毒有害物质,而不对人的身体产生危害”。因此,人们需要对食品的安全进行风险评估,对食品添加剂有一个量的把握。

“假如所有食品不含任何食品添加剂,人们就看不到琳琅满目、丰富多彩、口感不错、味道很好的东西。”我国著名营养与食品安全专家、中国工程院院士陈君石也谈到,“为了满足广大消费者的需求,我们所用的食品添加剂的种类也会越来越多,但实际上比美国还是少得多。”

## 违法添加物 ≠ 食品添加剂

按功能的不同,我国的《食品添加剂使用卫生标准》将食品添加剂分为 23 类,包括 2310 个食品添加剂品种,其中加工助剂 59 种,食品用香料 1826 种,胶姆糖基础剂物质 35 种,食用酶制剂 51 种,其他类别的食品添加剂 339 种。食品添加剂的种类如此之多,是为了更好地满足生产加工所需和消费者的个性化口感。

但是,任何食品添加剂都有一个使用标准。科信食品与营养信息交流中心、信息部副主任阮光锋指出,按国家标准的要求,食品添加剂的使用原则是:不应对人体产生任何健康危害;不应掩盖食品腐败变质;不应掩盖食品本身或加工过程中的质量缺陷;不应降低食品本身的营养价值;在达到预期目的前提下,尽可能降低在食品中的使用量。因此,企业要承担相应的社会责任。

实际上,为适应国内需求和国际发展的需要,我国在食品安全标准框架体系上与各发达国家基本一致。那国人为何认为国内的标准不如国外,对食品添加剂心存恐惧呢?陈君石认为,一方面一些企业为了追求利益,非法添加有害物质,导致近年食品安全事件频发;另一方面,信息不对称、政府公信力下降、媒体报道不当,导致百姓对食品安全的认识和真实情况之间存在偏差,混淆了食品添加剂和非法使用添加剂两个概念的界线。

## 儿童少吃零食 更多是提防高糖高脂高热量

尽管《中国 9 城市儿童食品添加剂摄入情况调查报告》误导了人们对食品添加剂的认识,但是其中对儿童零食摄入量的调查,还是给众多家长提了一个醒,儿童爱吃零食、大量摄入零食的问题应该引起关注。“毕竟多吃零食会影响正餐,而且现在很多零食大多含高脂肪和高糖,对于儿童的健康成长有很多不利。”

云无心就“吃得放心”给普通消费者提供了两个原则:1. 尽可能选择比较大的品牌,通过正规购买渠道获得安全卫生的食品;2. 尽可能保证食物种类、食物来源的多样化,以稀释风险。

(新快)

