

# 正确认识食品添加剂

## 什么是食品添加剂？

我国对食品添加剂定义为：为改善食品品质和色、香和味以及为防腐、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。

从定义来看，为改善食品品质或工艺，按“需要”添加，且这种需要是建立在科学评价和法规标准基础上的，不能由生产者随意添加。目前，我国共有食品添加剂 2000 多个品种，包括酸度调节剂、抗结剂、消泡剂、抗氧化剂、漂白剂、膨松剂、着色剂、护色剂、酶制剂、防腐剂、甜味剂、增稠剂、香料等 23 个类别，每一种食品添加剂都有相应的使用范围和使用限量要求。



食品中非法添加物是指除食品主辅原料、食品添加剂以外的其他添加到食品中的任意物质。这些非法添加物很多属于工业用的添加剂。

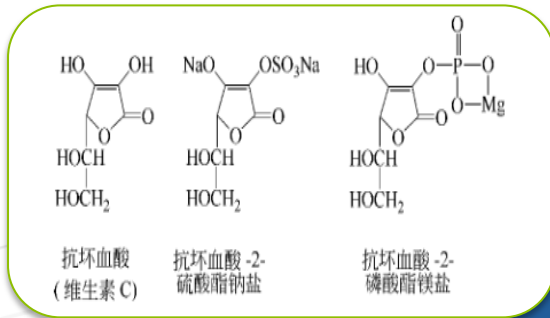
如饮料中的塑化剂，一般是在塑料工业中用的添加剂，不属于食品添加剂。因此，在饮料中使用就属于非法添加，是人为故意造成的食品安全事件。又如三鹿牌婴幼儿奶粉事件，从牛奶的生产到加工，没有任何一个过程是“需要”加三聚氰胺的，但给它加了，这样的事件就是典型的安全事件，应该刑事立案，加大对此类案件的处罚力度。

## 切莫“冤枉”食品添加剂

- 食品添加剂用于改善食物的品质、口感，是合法的
- 我国《食品添加剂使用标准》中规定的食品添加剂经过了严格的安全性和工艺必要性的评估，按规定使用不会损害身体健康
- 食品添加剂可以防止食品腐败变质、保障食品的有效供应，同时还可以满足不同消费者对食物色、香、味的追求，在现代食品加工生产中不可或缺
- 确保食品安全，不是消灭食品添加剂，而是将食品添加剂的使用控制在可接受和科学的范围内，防止滥用和误用。



# 有益健康的食品添加剂



大多数情况下，食品添加剂都是为了改善风味、口感，增加食品稳定性等等，本身并不具有营养意义。

然而，有些食品添加剂不但无害，还有益健康。抗坏血酸就是一例。喝完一瓶果汁，闲来“把玩”配料表，却发现一个名称颇为“惊悚”的食品添加剂：抗坏血酸。其实，抗坏血酸真的只是名字吓人而已，它另一个广为人知的名字叫“维生素C”。生活中，有经验的人会在色拉、果酱、蔬菜汁里滴一些柠檬汁，这样食品往往能保留“新鲜”的颜色，因为柠檬汁中含有大量的抗坏血酸，可以有效减缓食品由于所含多酚化合物被氧化从而颜色变褐的速度。

打个比方，就好像抗坏血酸和多酚化合物在“赛跑”，两者都很容易被氧化，但抗坏血酸速度更快，抢在多酚化合物之前起跑，把多酚化合物周边的氧气都消耗掉了。没了氧气，多酚化合物就只能待着不动，从而保证了食品的“诱人”和营养。

不过，用柠檬汁抗氧化，还是相对奢侈的事情，现代食品工业大批量地生产果蔬汁，保鲜靠的是人工合成的抗坏血酸。根据我国食品添加剂使用标准，抗坏血酸可被用作面粉处理剂或抗氧化剂，在浓缩果蔬汁（浆）中可按生产需要适量

使用，言下之意就是不设使用上限，国际食品添加剂委员会甚至连“安全摄入上限”都懒得建议。总之一句话，放心吃。在作为食品添加剂的时候，它通常被叫做“抗坏血酸”。而它本身也是人体需要的营养成分——维生素C。维生素C不稳定，空气、光照、加热、与金属容器接触，都会使它失去活性或者分解。但是，正是它的这种不稳定，使它具有了良好的“抗氧化性”。在体内，它保护细胞免受氧化损伤。加到食品中，它舍己为人先被氧化，从而保护食品中的其它成分。