

食品添加剂的科普小知识

I. 食品添加剂及其分类

食品添加剂是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或者天然物质。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。

按用途或者功能将食品添加剂分为 22 类，酸度调节剂、抗结剂、消泡剂、抗氧化剂、漂白剂、膨松剂、胶基糖果中基础剂物质、着色剂、护色剂、乳化剂、酶制剂、增味剂、面粉处理剂、被膜剂、水分保持剂、防腐剂、稳定剂和凝固剂、甜味剂、增稠剂、食品用香料、食品工业用加工助剂以及其他。——《食品安全国家标准—食品添加剂使用标准》（GB2760—2014）

II. 应注意的常见食品添加剂（危害较大）

名称	过量使用的危害	常见的食物
钠	过量食用会导致脑中风和心脑血管疾病	比萨饼、外卖汤、番茄汁和熟肉等
反式脂肪	会导致胆固醇增高以及冠心病	汉堡包、薯条和外卖爆米花等
食用色素	会导致儿童多动症，经动物实验表明，还可能致癌	水果制品和运动饮料
氢化植物油	保鲜剂和提味剂，会导致人体肥胖、造成高胆固醇和产生心脏病	沙拉酱、人造黄油和焙烤食物
阿斯巴甜和糖精	不含卡路里的蔗糖替代物，有研究显示可能会致癌	餐桌甜味剂和节食饮料
亚硝酸钠	保鲜剂，会引发多种癌症	午餐肉、腌肉和鱼肉
味精	可能会导致头疼、恶心和胸痛，且还与一些处方药排斥	肉排、酱油和烧烤调料

III. 食品添加剂的认识误区

误区一：食品安全问题并不都是食品添加剂问题。（非法添加物≠食品添加剂）

食品添加剂是一个专有名词，它特指那些国家许可使用添加于食品当中的物质。很多人之所以对添加剂印象极坏，就是因为把非法添加到食品当中的东西和食品添加剂混为一谈了。例如三聚氰胺、苏丹红事件等等，就是非法添加物问题，而不是食品添加剂问题。因此，要明确并非所有的食品安全问题都是食品添加剂问题。



误区二：没有添加剂的食品一定更安全。（零食品添加剂≠安全）

其实，这只是一种商业宣传的手段罢了。零添加剂的食品不仅易受细菌和霉菌影响，造成腐坏变质，而且易氧化，产生大量有害健康的氧化物质，所以不要认为零添加剂的食品一定就是安全的，在很多情况下，它们比有添加剂的食品更不安全。因此，食品添加剂不该加的时候乱加不行，该加的时候不加也不行。

误区三：天然食品添加剂优于人工合成食品添加剂。

这种说法并不完全准确。无论天然的食品添加剂还是人工合成的食品添加剂，在允许使用前都经过了大量的科学实验和安全性评价，然后按照相关申报规定和程序进行申报，通过全国食品添加剂标准化技术委员会审核和卫生部批准才能使用。有些天然食品添加剂也会因为原料加工时造成污染而降低安全性，因此不能绝对而论。因此，不能根据添加剂是天然的还是合成的就判断其危害，即天然食品添加剂危害不一定小于人工合成食品添加剂的危害。