

供图 / dep (汇图网)



# 添加剂， 你或许有三误

撰文  
兰政文

说到时下令人反感的“进口货”，添加剂肯定算一个。不过，你的认识很可能有误，与本文对照一下就明白了。

## 第一误：添加剂等于非法添加物

提到添加剂，你的脑海里很可能浮现出三聚氰胺、苏丹红、吊白块等字眼来，并将两者等同看待。这些让添加剂背了黑锅，使人们产生种种偏见甚至误解的“害群之马”，根本就不是添加剂，而叫非法添加物。真正的添加剂指的是为改善食品的品质与色、香、味，以及防腐与加工工艺需要而添加的天然或化学合成物质。添加剂按用途细分为4种：为提升食品营养价值而添加的维生素、氨基酸、矿物质等营养强化剂，为便于食品加工而添加的稳定剂、乳化剂、消泡

剂、增稠剂，为改善食品品质而添加的色素、香料、漂白剂、增味剂、甜味剂、疏松剂，为防止食品腐败变质而添加的抗氧化剂和防腐剂。

上述添加剂在丰富人类餐桌以及确保食品安全方面功不可没。举例：以山梨酸钾为代表的防腐剂能有效地抑制霉菌、酵母菌和需氧菌的活性，并可防止肉毒杆菌、葡萄球菌、沙门氏菌的生长与繁殖，保障冷藏肉品的安全；以异山梨酸钠、茶多酚等为代表的抗氧化剂可确保植物油、油炸食品以及饼干不被空气中的氧气氧化，以供较长时间储存享用；色素等着色剂与香料则可满足你随时吃到各种口味的巧克力，以及琳琅满目的糕点；营养强化剂就更不用说了，可使普通食品的营养种类与含量得到一定的扩充与提升。

添加剂也不是什么新东西，人类很早就与

之结下了不解之缘。比如，汉代就已出现的豆腐是用卤水点出来的，卤水就是一种添加剂；拥有上千年历史的红酒，也是借助了红曲色素之功而大放光彩的；即便是始于宋朝的油条，如无食品膨化剂明矾的加盟也是难以成功的。瞧瞧，老祖宗们对食品添加剂的发明与使用是何等巧妙。

同时，添加剂中也不乏好东西，不仅无害反有益于健康。

### 1. 营养强化剂

营养强化剂，包括了人体所需要的多种维生素（A、B、C、D、K等），矿物质（钙、铁、锌、硒等）和其他营养物质（DHA、乳铁蛋白等）。市场上常见的营养强化食品堪为代表，如高钙奶粉、高钙饼干、高钙麦片、铁强化酱油等，可补充国人膳食中钙、铁等矿物质的不足。最典型的还得推婴幼儿配方奶，根据小宝宝不同年龄添加了多种营养强化剂，最大限度地满足了婴儿的全部营养需求，远优于鲜牛奶，是仅次于母乳的婴儿好食品。

### 2. 氨基酸

氨基酸，用作增味剂或者香精、香料，提供鲜香的口感。除了你最熟悉的味精（谷氨酸钠）外，其他的还有甘氨酸、半胱氨酸、胱氨酸、丙氨酸、苏氨酸、丝氨酸、苯丙氨酸、亮氨酸、蛋氨酸、脯氨酸、缬氨酸、精氨酸、赖氨酸、天冬氨酸、异亮氨酸、酪氨酸、组氨酸等。其中的赖氨酸、苯丙氨酸、苏氨酸、亮氨酸、缬氨酸、异亮氨酸等还是人体无法自身合成的，必需从食物中摄取，所以又有必需氨基酸之称。

### 3. 增稠剂

增稠剂，用于酸奶、果冻等食品，包括胶类、多糖类、糖醇类和改良淀粉类物质。增稠剂大多来自天然食材的膳食纤维，如槐豆胶、大豆多糖（取自豆类）、黄原胶（由微生物发酵产生）、卡拉胶、海藻酸钠（取自海藻）、明胶（取自动物皮、骨和结缔组织）等。近年来新纳入的甲壳素、葡聚糖、壳聚糖等都是膳食纤维家族的成员。

### 4. 抗氧化剂

抗氧化剂，用于油脂、点心等食品，如维生素C和维生素E。茶多酚、甘草抗氧化物等则是



上：琳琅满目的糕点离不开各种着色剂与香料 供图 / 么染九（汇图网）

下：增稠剂，用于酸奶、果冻等食品，包括胶类、多糖类、糖醇类和改良淀粉类物质 供图 / mickeyyyy1（汇图网）

直接从植物中提取的，既天然，又具备一定的抗氧化属性。

瞧瞧，这些添加剂可以向人体输送诸如必需氨基酸、维生素、矿物质等养分，以及膳食纤维、抗氧化剂等保健成分。前者可使你的三餐营养摄入更加全面、均衡，后者尚有一定的保健防病之功（如膳食纤维可防止便秘）。这些添加剂你是不是希望多加一些好呢？很可惜，由于获取成本较高，价格较贵，你想多添加，商家还不愿意呢。

## 第二误：在家做饭能躲开添加剂

食品添加剂能躲开吗？实话告诉你，不能。即便你不进超市，不去饭店，完全在家“自给自足”，还得与它打交道，只是品种少了一些而已。

腌肉中含有一定的亚硝酸钠  
供图 / jamesdesign (汇图网)



举个简单的例子，三餐总离不开油盐酱醋吧。以油为例，以前只要存放一两个月，刺鼻的哈喇味就出来了，现在为何没有了呢，得益于加了抗氧化剂；再说盐，夏天再潮也不结块，得益于加了抗结剂；酱油、食醋等也都加了防腐剂。你炒了菜，炖了汤，想要味道美一点，肯定要加点味精，味精（主要成分为谷氨酸钠）不也是一种添加剂吗？如果喜欢做烤面包，必用泡打粉，泡打粉就是膨松剂，也在食品添加剂之列哦。即便是年轻人喜欢嚼的口香糖，也添加有一类叫胶姆糖基础剂的成分。你说你躲得开吗？

其实，添加剂根本不必躲，特别是利用动植物或微生物的代谢产物为原料，经提取所获得的天然成分，如胡萝卜素、叶绿素铜钠盐等。即便是采用化学手段，使元素或化合物通过氧化、还原、缩合、聚合等合成反应而得到的成分，只

制作油条的含铝的膨松剂有害 供图 / 汇图网



要符合国家的规定，且在规定的使用范围之内，并没有超量，也是安全的，不必过于担心。

### 第三误：迷信“零添加”

时下，乖巧的商家为迎合消费者的恐惧心理，便打出了零添加的旗号，如何看待这一行为呢？

首先，你可能误认为零添加的就是好食品。比如有一种采用了高温灭菌的奶，保质期较长，不需要额外添加什么，称为保久奶，是不是就比保鲜奶（因保质期短）好呢？答案是否定的，奥妙在于保久奶因高温加工丢失了不少养分，所以营养价值比起保鲜奶来可差远了。

如前所说，使用添加剂是现代食品加工生产的需要，对于防止食品腐败变质，保证食品质量和供应起到了重要的作用。没有防腐剂的酱油会发霉，没有抗氧化剂的食用油会发出哈喇味，而真菌毒素、油脂酸败带来的健康风险远大于防腐剂本身。尽管有些食品不需要使用防腐剂，但往往加了高盐或高糖，也会招来健康风险。

毋庸讳言，若为化学类添加剂，的确安全性较差，甚至存在一定的健康风险。如用于饮料、麦片和调味品中的高果糖玉米糖浆（赋予甜味与防腐）可能诱发肥胖和糖尿病；用于沙拉酱和焙烤食物加工的氢化植物油（保鲜、提味）可导致肥胖、高胆固醇血症和心脏病；用于水果制品和运动饮料中的一些食用色素可能导致儿童多动症，并与某些癌症有牵连；用于饮料、果酱、果冻、蜜饯中的甜蜜素、柠檬黄、胭脂红（属于偶氮化合物），用于制作甜味剂和饮料的阿斯巴甜、糖精（蔗糖替代物），以及午餐肉、腌肉中的亚硝酸钠（保鲜）有致癌之虞；用于烘焙食物的膨松剂（含铝）有降低免疫力、诱发痴呆症的风险；木糖醇对胃肠有一定刺激，易积累于肠壁而诱发腹泻；柠檬酸等酸味剂可导致钙流失，不利于儿童的骨骼与神经发育；过氧化苯甲酰等增白剂可造成苯的积累中毒，引发肝病甚至癌变等。对此，消费者不妨抓

好以下细节，尽量趋利避害。

1. 多吃天然食物，如新鲜蔬菜、水果以及肉类、粮食等，少吃加工食品，儿童、孕妇尤其应该坚守这一原则。多在家中进食，减少饭店的用餐次数。烹调时尽量保持食物的原汁原味，不要加入太多味精、鸡精等调味料。

2. 优选加工食品，细看食品标签，以含有好添加剂、加工程度低、保质期短、最接近天然状态的食品为首选。凡含有安全性差的化学类添加剂食品，特别是过分鲜艳（色素多）、香味太浓以及小作坊生产（可能违规增加添加剂的品种与数量）的产品应尽量避免。

3. 对加工食品进行改造，如酸菜、酱菜、泡菜（含二氧化硫、乙二烯酸、抗氧化剂）、冷藏肉品（含亚硝酸盐）等，可先用清水冲洗5分钟，以减少盐分及添加剂含量；再蒸煮5~10分钟，可将添加剂含量减到最低程度。

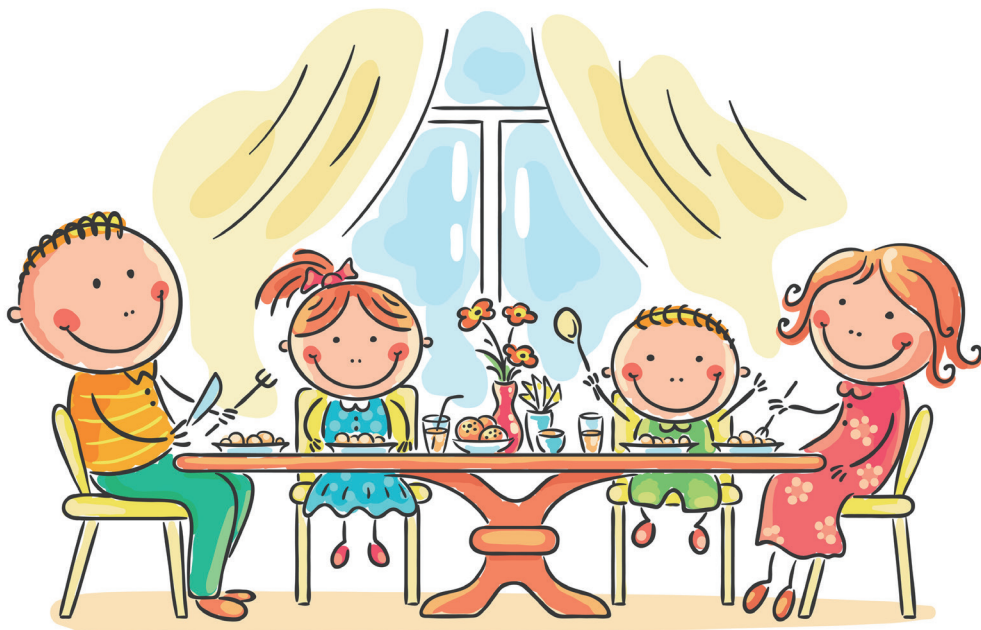
4. 经常调整食品种类，切忌长时间吃某一种加工食品，防止某些添加物质在体内累积。同时，多吃菠菜、青椒等富含维生素的蔬菜，以及木耳、香菇、胡萝卜、海带、绿豆等有排毒功效的食物，前者可冲淡各种添加剂对人体的危害，后者有利于将有害物质及时排出体外。



多吃天然食物，不要加入太多味精、鸡精等调味料  
供图 / 闫彦良（汇图网）

5. 特殊群体务必严格控制食用量，如孕妇与儿童。一包方便面最多可有25种食品添加剂，常见的有谷氨酸钠、焦糖色、柠檬酸、特丁基对苯二酚等。儿童长期食用含柠檬酸的产品，可能导致低钙血症。火腿肠所含添加剂包括亚硝酸钠、山梨酸钾等，其中亚硝酸钠可能在体内生成致癌物亚硝胺。蜜饯所含添加剂为柠檬酸、山梨酸钾、苯甲酸钠等，其中苯甲酸钠会破坏维生素B<sub>1</sub>，并影响儿童对钙的吸收等，所以儿童应尽量避免。

（责编 桑新华）



儿童的饮食应该格外注意，尽量避免各种添加剂 供图 / dep（汇图网）