

“零添加”食品真的更健康吗?

专家:食品添加剂不超量,不会对人体健康产生危害



市民正在挑选“零添加”酱油。

争议 老牌酱油陷入“双标”质疑

前不久,海天味业深陷酱油“双标”争议。多个短视频账号称,海天味业在国外售卖的海天酱油配料表上没有食品添加剂,只有水、大豆、小麦、食盐等天然原料,而在国内售卖的海天酱油,除了天然原料之外还有较多食品添加剂。海天被质疑内外标准不统一。

争议发生后,海天味业数次回应,称公司所有产品严格按照《食品安全法》生产,产品所含的食品添加剂符合国家标准以及法规要求,但依然没能打消大家的疑虑。

日前,市民王女士来到超市挑选调味品,她

在货架前仔细查看酱油包装上的说明。“我也是最近看了新闻才开始关注产品配料表,不看不知道,现在发现一些酱油果然有很多添加剂,虽然我也不懂这些添加剂具体都是干什么的,但肯定是添加剂越少越好。”王女士说

据悉,食品添加剂,是指为改善食品品质和色、香、味,以及为防腐和加工工艺的需要而加入食品中的化学合成或天然物质。目前我国批准使用的食品添加剂约2000种,按功能分为23个类别,常见的有防腐剂、膨松剂、香料(香精)、着色剂(色素)、增味剂、增稠剂、甜味剂等。

探访 “零添加”商品占了“半壁江山”

酱油的争议,也带来了市面上“零添加”酱油的热卖。记者走访各大超市货架发现,由于近期食品添加剂引起的关注,现在“零添加”酱油占据了半壁江山,也成了导购们力推的品类。

“这款酱油没有添加剂,还使用了黑豆。”在上海路一家零售超市,记者刚走到调味品区,一位导购就开始推荐一款“零添加”酱油。该产品的外包装显示,产品不添加防腐剂、味精、着色剂、增味剂和甜味剂,配料包括水、黑豆、小麦、食用盐、白砂糖、酵母抽提物。不过,其价格也更贵,“零添加”1升装的售价为39.9元,而1升装的普通酱油普遍在10元左右。“您还可以选择小包装,这瓶‘零添加’160毫升的酱油正在做活动,只需要3.9元。”工作人员说道。

记者来到另外一个货架,另一位导购推荐的

也是一款“零添加”酱油。“这款只有4种配料,没有任何添加剂,还有适合宝宝的儿童酱油。”顺着导购的指引,记者看到货架上的“零添加”酱油真不少,都带有醒目的“零添加”字样。导购透露,近一个月,“零添加”酱油销量明显上升。

记者细数发现,其在售的十多个品牌酱油中,有一半都主打“零添加”标签,价格上也比普通酱油贵三到五成。

记者通过探访发现,不止酱油,在各大超市饮料区域,一些果汁也会强调不加着色剂(色素)、不加糖、不加任何添加剂;另一款山楂果汁标注“不添加防腐剂、不添加色素”;一款椰汁则标注“敢承诺不加香精、不加色素、不加防腐剂”。还有众多品牌推出了标注“0糖0脂0卡”的气泡水,“零添加”蔗糖的乳品。

专家 不必对食品添加剂过于恐慌

消费升级下,人们的消费理念也在转变。是不是“零添加”食品就是最好的?要不要买“零添加”食品?对此,记者采访了相关专家。

十堰市饮食服务行业管理办公室主任方志勇说:“‘零添加’产品卖得贵,利润率高,自然是商家的主推产品,但‘零添加’并不等同于更好更健康。”随后,他以饮料中常见的“零糖”举例,有些饮料确实没加糖,但加了蜂蜜、浓缩果汁、果酱、果葡糖浆等,“食品工业中不使用添加剂是可以做到的,但价格会更贵,色香味也要差一些,需要辩证地看待添加剂。”

“零添加”食品尽管售价更高,但有时其成本

相比普通食品并没有提高。比如,“零添加”酱油可以不添加防腐剂,多加盐和糖,用传统工艺就能做出来,但如果没有相应的办法来抑制微生物,安全性反而会降低。“添加剂在食品当中不超范围、不超量,不会对人体健康产生危害。引起消费者恐慌的其实是食品添加剂引起的掺假问题。”方志勇说。

“只要是能在市面上公开销售的食品添加剂,都是在国家批准的食品添加剂目录中的,在安全性上都有过严格论证。”方志勇表示,公众不必对食品添加剂过于恐慌。同时,商家也不可以随意滥用食品添加剂,必须在规定的使用范围和限量中。

前不久,关于食品添加剂的问题引发关注,有些消费者开始追捧市场上的“零添加”食品。但也有专家表示,“零添加”并非健康的代名词,建议消费者辩证看待食品添加剂,对此,记者在我市进行了探访。

■文、图/记者 梁静

小贴士

如何阅读食品配料表?

方志勇提醒:食品的营养品质,本质上取决于它的原料及其比例。配料表主要看三方面:

① 看原料排序。按法规要求,用量最大的原料应当排在第一位,最少的原料应当排在最后一位。例如,一款奶糖的配料表上写着“奶粉、蔗糖、麦芽糊精等”,说明其中的奶粉含量最高,蔗糖次之。

② 看是否有不想要的配料,如氢化植物油等不健康配料,以及可能产生过敏或不良反应

的配料。

③ 看食品添加剂。从2010年6月开始,厂家必须标注出所有的食品添加剂。看到带颜色的词汇,比如“柠檬黄”“胭脂红”等,一般是色素;带味道的词汇,比如“甜蜜素”“阿斯巴甜”“甜菊糖”等是甜味剂;带“胶”的词汇通常是增稠剂、凝胶剂和稳定剂。

同时要注意食物说明的营养成分表,蛋白质、维生素、矿物质的含量越高,表明营养越高。对于以口感取胜的食物来说,也要小心其中的能量(热量)、脂肪、钠和胆固醇含量等指标。

买调味品要注意哪些添加剂?

方志勇表示,最需要注意的是调味品添加了多少盐的问题,这是影响人体心血管健康的最大因素之一。吃过多的盐会增加很多疾病的风险,比如胃炎、高血压、心脏病、肾结石等。

人们往往容易忽视身边熟悉事物所带来的风险因素,比如油、盐、糖,反而担心不熟悉的添加剂,比如苯甲酸钠、山梨酸钾、脱氢醋酸钠等。事实上,这些化合物经过多种毒理实验,也在食品中应用多年,在烹饪加工过程中都能保持稳定。

