

## 2017 年全国食品安全宣传周

# 谈“添”色变时代 教你守护舌尖上的安全

▲医师报记者 宋菁

### 你真的了解食品添加剂吗？

“许多人之所以对食品添加剂的印象极坏，多是因为把非法添加物与食品添加剂混为一谈了。”范志红副教授指出，食品添加剂并不可怕，可怕的是往食物中添加一些非食用的物质，如瘦肉精、苏丹红、三聚氰胺等，这些化学物质从未被批准添加到食品中，不属于食品添加剂。



(图片来自央视科教频道食安周视频)

食品添加剂在食品和食品安全中扮演的角色是亟待普及的科学问题。中国营养学会副理事长常翠青教授指出，食品和营养科学的传播应该是行业、媒体和食品企业共同的责任和义务。食品辟谣以及正确、科学、准确地传播食品与营养知识，有赖于各行各业人员的支持。

### 食品中的“色”要不要“戒”

食品着色剂是赋予和改善食品色泽的物质，属于食品添加剂中的一类。目前，世界上常用的食品着色剂有 60 余种，按其来源和性质可分为食品天然着色剂和食品合成着色剂两大类<sup>①</sup>。食品天然着色剂主要来自天然色素，按其来源不同，主要有三类：一是植物色素，如甜菜红、姜黄、天然胡萝卜素等；二是动物色素，如紫胶红、胭脂虫红等；三是微生物类，如红曲红等<sup>②</sup>。很多日常食品和饮料中也用到合成着色剂，如调味品、罐头食品、汽水和果汁饮料中就有柠檬黄、β-胡萝卜素、日落黄、焦糖色等，这些都是国家批准允许使用的食品着色剂，适量食用不会对健康产生影响。



(图片来自央视科教频道食安周视频)

值得一提的是，无论是食品天然着色剂还是食品合成着色剂，在符合标准的情况下使用，不会给消费者的健康带来损害<sup>③</sup>。

美食讲究“色香味”，“色”是评价食品外观质量的重要标准之一，公众在判断食物的好坏时往往先观察其色泽，自然、柔和、令人赏心悦目的颜色可以激起人们的食欲，增加消费者的购买欲望；反之，食品的质量有可能会大打折扣。

“国以民为本，民以食为天，食以安为先。热衷于美食的文明，理当最重视食品安全。对吃货的尊重，就是让他们口腹无忧。”6月29日~7月13日，是第七届全国食品安全宣传周，今年的主题是“尚德守法，共治共享食品安全”。

## 你不必谈“添”色变

“随着我国经济社会进一步发展，人民生活质量不断改善，食品消费将由‘吃得饱’全面向‘吃得安全营养’转变。”国家食品药品监督管理总局原副局长郭文奇曾在 2017 年“中国食品安全 30 人论坛”年会中指出，目前，我国食品产业快速健康发展，食品安全形势总体稳定向好，但仍处于食品安全风险隐患凸显和安全事件集中爆发期，食品安全形势依然严峻，监管能力仍需进一步增强。

有研究表明，超过 80% 的人认为食品安全问题就是由于食品添加剂造成的<sup>④</sup>，这无疑是放大的恐惧。

让社会和公众正确认识食品添加剂和食品安全问题，监督管理食品生产企业科学合理使用食品添加剂都是亟待解决的问题<sup>⑤</sup>。

食品添加剂，其实就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，包括营养强化剂<sup>⑥</sup>。

中国农业大学食品学院副教授范志红强调食品添加剂的重要性。她表示，在很多情况下，如果没有合适的食品添加剂，加工食品只会更加不安全，如油脂含量较高的食品，不加抗氧化剂就很容易变味；超市久放的果脯蜜饯、酱

污染。

目前，全世界使用的食品添加剂种类达到 16000 余种，我国允许使用的食品添加剂有 23 个类别达到 2300 余种，包括着色剂（又称食品色素）、香料、甜味剂、防腐剂、抗氧化剂、膨松剂、增味剂等<sup>⑦</sup>。

食品添加剂在食物中添加的量一般很低，且须在达到预期效果的前提下尽可能降低在食品中的使用量。每种添加剂的使用范围和限量都必须严格遵照卫生部颁布的 GB 2760《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》。

“食品添加剂是食品工业的灵魂，是现代食品工业所必须的。”中国工程院陈君石院士曾在接受中央电视台“健康之路”节目采访时说，按规定使用食品添加剂是安全的。



(图片来自央视科教频道食安周视频)

消费者对食品添加剂的误解已经影响到了经济发展和社会的稳定。

油咸菜，不加糖和盐这两种“天然防腐剂”，就很快会被细菌和霉菌



(图片来自网络)

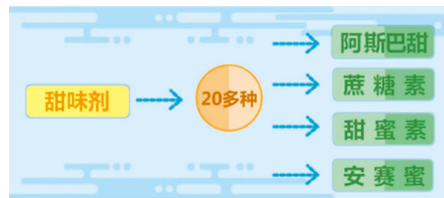
- ① 孙宝国. 食品添加剂与食品安全 [J]. 科学中国人, 2011, 22: 34-38.
- ② 孙金沅, 孙宝国. 我国食品添加剂与食品安全问题的思考 [J]. 中国农业科技导报, 2013, 15(4): 1-7.
- ③ 《中华人民共和国食品安全法（2015 年修订）》第一百五十条
- ④ 杨新泉, 田红玉, 陈兆波, 等. 食品添加剂研究现状及发展趋势 [J]. 生物技术进展, 2011, 1: 305-311.
- ⑤ 《轻工标准与质量》2016, 4: 76.
- ⑥ Summary of Color Additives for Use in the United States in Foods, Drugs, Cosmetics, and Medical Devices.
- ⑦ 《轻工标准与质量》2016, 4: 76.
- ⑧ 刘桂梅. 食用香精在食品工业生产中的应用 [J]. 食品研究与开发, 2006, 04.
- ⑨ 国家食品药品监督管理总局《食品安全风险解析》2016, 8.
- ⑩ 《科学通报》2013, 58(26): 2624.

### 香气袭人就是陷阱吗

食用香精是一种能够赋予食品或其他加香产品（如药品、牙膏等）香味的混合物，作为食品添加剂，虽然它在整个食品中的添加量很小，但它却能够赋予食品完美的风味<sup>⑧</sup>。作为食品添加领域的常见成员，它广泛地存在于我们的日常生活中，比如我们经常购买的饼干、糕点、冷冻食品、糖果、调味料、乳制品、罐头、酒等食品中都或多或少地存在食用香精。

东西好不好吃，鼻子会告诉你。只要按照国家相关标准去添加和使用，食用香精必将继续有力地推动我国整个食品工业的发展。

### 甜蜜是负担？健康美味可兼得



(图片来自央视科教频道食安周视频)

甜味剂是赋予食品甜味的物质，属于食品添加剂中的一类。甜味剂分为天然甜味剂和人工合成甜味剂。根据我国现行《食品添加剂使用标准》（GB2760-2014）的规定，组甜、乳糖醇、三氯蔗糖、阿斯巴甜、安赛蜜等作为甜味剂可以用于面包、糕点、饼干、饮料、调味品等食品中。许多低热量或无热量食品中都会使用甜味剂，如低糖低热量或者无糖无热量汽水、甜点中常用的就是阿斯巴甜、安赛蜜等。根据 GB2760 规定，合理使用甜味剂是安全的，但仍需高度关注甜味剂的超范围、超限量使用。值得关注的是，随着世界食品工业的发展以及消费者对更多低热量或无热量食品的需求，开发应用更多的安全高倍新型甜味剂也是一个趋势<sup>⑨</sup>。

甜味剂的存在，既满足了消费者的口感需求，又能在一定程度上降低糖分的摄入，甜蜜不再是负担，健康美食也可以两不误。

### 总结

事实上，迄今为止，我国出现的有重大危害的食品安全事件，没有一件是因为合法合理使用食品添加剂造成的，但是，食品添加剂却成了很多食品安全事件的替罪羊。导致公众对食品添加剂产生误解的主要原因是公众对食品添加剂缺乏准确、科学、系统的认识。食品添加剂在促进食品产业创新和发展、维护食品安全方面发挥着不可替代的作用。应当通过各种形式的科普活动和宣传教育引导公众正确认识和理性对待食品添加剂与食品安全问题，促进食品添加剂产业和食品产业的健康发展<sup>⑩</sup>。