

俗话说“民以食为天”。如今的你是否对食品中的各种添加剂心存顾虑呢？究竟是添加剂不允许被添加在食物中，还是由于我们的不了解而冤枉了它呢？下面这就为您详细阐释。

# 说说食品添加剂

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，我们的生活中能有这么多食品可供选择，食品添加剂在其中扮演的角色不可小视。但同时我们也被苏丹红、三聚氰胺等一系列因添加剂而引发的健康危机所震惊。

使用非法添加剂或过度使用添加剂确实是个问

题，但如果因害怕添加剂所带来的安全问题而把食品添加剂看做毒害而一刀切的话，并不能解决问题。相反，如果没有防腐剂，许多食品会在极短的时间内腐败变质，不仅产品的货架期大大缩短，人们也将面临微生物危害的危险。我们的日常生活已经离不开食品添加剂。

由此可见，我们要做的是与食品添加剂和谐相处，发挥它对人类的有益作用，避免其负作用。

## 四大认识误区

通过调查我们发现，超过90%的人认为食品添加剂不同程度地威胁着食品安全；只有不到40%的人认为只要按规定使用，食品添加剂对人体是无害的。由此

### 【误区1】 轻信宣传语

**解析：**消费者应该理性对待“不含食品添加剂”、“不含防腐剂”等宣传用语。这些宣传用语的前提是把防腐剂等食品添加剂看作不好的东西，这个前提本身就是不科学的。

我们知道，在保证消费者安全和工艺必要性的情况下合理使用食品添加剂，对于食品工业的发展是非常必要的。对于有些食品，标签上标示“不含防腐剂”可能是因为这类食品不需要使用防腐剂，例如一些高糖、高盐的食品，其本身高糖和高盐的特性具有抑制微生物的作用。所以，上述宣传用语大多是利用消费者对食品添加剂的误解来宣传自己的产品。

### 【误区2】 合成都是有害的

**解析：**许多人在看到食品上写着“不含人工色素”这样的语句时，通

常就放心地认为它没有添加色素，是无害的。而事实上，色素指的是我国食品添加剂使用规定中的着色剂，按照来源大致可以分为天然着色剂和人工合成着色剂。

人们一般对天然色素的安全感要高于人工合成色素，所以一些商家就利用这一点来宣传“不含人工色素”。其实，只要是按照规定批准使用的人工合成着色剂，都经过严格的安全性评价，不会给消费者带来健康危害。

### 【误区3】 天然就代表安全

**解析：**食品添加剂的安全性其实就是对消费者带来健康危害的风险性，这种风险性是与食品添加剂本身的毒性和人体对它的摄入量密切联系在一起的。

天然与合成并不是食品添加剂安全与不安全的代名词。因此，区分添加剂安全与否，关键在于利用科学的手段进行评估的结果。

### 【误区4】 达标就能任意使用

**解析：**虽然按照标准规定使用的食品添加剂不会给消费者带来健康危害，但并不提倡随心所欲地食用各种含食品添加剂的加工食品。

## 三种鉴别策略

花样繁多、功能各异的食物添加剂是食品行业不可或缺的重要原料。严格按照国家规定使用食品添加剂，一般不会对人体健康造成危害。那么怎样才能尽量避免食品添加剂带来的安全隐患呢？

### 【策略1】 多问几个为什么

在选购食品的时候，我们应带着疑问：为什么这种火腿颜色这么鲜亮？为什么这种冰淇淋这么便宜？为什么这种大米这么香？为什么这种面粉这么白？为什么这种蔬菜一直不蔫？

具备了这种简单的怀疑精神后，如果我们购买的食品色泽、味道、形态等异常，就可以怀疑添加了非法添加物或有滥用食品添加剂的情况存在。

### 【策略2】 切莫贪小便宜图方便

有关部门通过多年的监督检查发现，大多数通过正规厂家生产销售食品，不容易发生滥用、误用食品添加剂的现象。消费者不要图一时方便或贪小便宜而购买小作坊生产的食品，因为这些生产者通常缺乏合理使用食品添加剂的意识，也不具备正确使用食品添加剂的条件。

### 【策略3】 学会查看原料表

购买食品时，除了看生产日期外，还要养成看标签和原料表的习惯，做到明明白白消费。按照预包装食品标签要求，在食品中使用了食品添加剂必须按照规定明确标示。因此，要想了解选购的食品中添加了哪些食品添加剂，可以在购买时详细查看食品标签，获取相关信息。  
(据《大众医学》)

## 肝病患者的 心态调整

□鹤壁市传染病医院 牛卫理

肝脏是人体最大的消化器官，被称为“人体化工厂”。当肝脏发生病变时，会严重影响人的生活，甚至危及生命。

很多肝病患者会产生焦虑、孤独、恐惧、自卑等心理，病毒性肝炎患者尤甚，既怕传染他人，又怕影响人际关系，或影响其他人生活重大选择。

长期不良的心理状态会影响人体生理环境的稳定，从而导致病情加重。

因此，保持乐观、积极向上的心态是治愈肝病的重要前提。综合文献资料，肝病患者从以下几个方面自我调节，可取得理想效果：

1. 主动就医，咨询专业医务人员，全面了解自己的病情，详细了解治疗方案及病情演变趋势，积极配合治疗，争取在最佳时间内得到全面的治疗。

2. 面对现实，接受自己患肝病的事实，不悲观，不想当然，相信科学，以理智、平静的心态对待自己的疾病。

3. 病情严重时，要有一定承受能力，生活上虽然暂时与健康的人群有一定距离，但距离不会阻碍心灵的沟通，要敞开心扉，向自己最信任、最亲近的人倾诉，消除孤独、恐惧、自卑的心理。

4. 接受专业医护人员的指导，制定切合实际的生活目标，使心灵有所依托，情感有归宿。

5. 学习防治肝病的知识，从生活、饮食、心理等各个方面提高综合抗病能力，为早日康复打下良好的基础。

## 假如，没有食品添加剂……

有人在网搞过“是否禁用面粉增白剂”的调查，结果90%的参与者要求禁用。有评论家说：如果搞一个“是否禁用所有的食品添加剂”的调查，估计要求禁用的人数也会占优势。在公众对食品添加剂充满恐慌的当下，假想下面问题就会相当有趣：如果没有“添加”，食品将会怎样？我们不妨走进超市看看。

熟肉制品显然是没有了，如火腿肠、香肠、熟肉罐头等。肉制品中最易生长致病菌，因此要加入防腐剂。为了获得良好的口感，需加入磷酸盐之类的东西和香料。没有添加剂，现代版的熟肉制品将无法生产。或许，您可以用传统的办法制作香肠，用火烤干或风干。或把肉用油炸过之后，密封起来。这些不用添加剂制作的肉，要加入很多盐，腌制后也会产生致癌物。

肉制品吃不了，那买点糕点之类的干粮总可以吧。很遗憾，这些东西也没法生产。即使现做现吃的馒头或面条，也要加入面碱才能做出来。先人们从湖水、泉水中得到的“天然面碱”的化学结构跟工业合成的一样，都是食品添加剂。更糟糕的是，这些天然物质中，还可能附带砷、铅等重金属成分。

现成的吃的东西没有了，喝的就更没有。超市里的饮料或多或少都有添加剂。就连纯净水经灭菌处理时，也会有一些助剂残留下来。

加工食品没有了，那就买原料自己做吧。但做豆腐必须有凝固剂，不管是石膏、卤水还是葡萄糖酸内酯，都是食品添加剂。就算炸“无铝油条”也要用到发泡剂。从化学角度来说，糖、醋、盐等，跟其他食品添加剂并无本质区别。

所以，当我们消除了一切食品添加剂，才是真正的“还有什么东西可以吃”？  
(据果壳网)

