

随着现代人越来越注重健康，各类食品安全问题吸引着大家的眼球，人们一度视食品添加剂为“洪水猛兽”，各大商家也纷纷在这上面做文章，一时间，市面上充斥着各种“零添加剂”的所谓“健康产品”。但是，“有毒”这个锅，食品添加剂真的不背，规定限量以内的食品添加剂是安全的。

# 食品添加剂不必谈之色变

## ■何为食品添加剂？■

食品添加剂是指为改善食品品质和色、香、味，以及为防腐、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。其中，食品用香料、胶基糖果中基础剂物质以及食品工业用加工助剂也包括在内。

据统计，我国目前有2000多种食品添加剂，包含常见的香

料、防腐剂、膨松剂、着色剂、抗氧化剂、水分保持剂等。不同的食品添加剂有着不同的作用，比如防腐剂可以延长食品的保存期；着色剂可以提高食品感官质量，使食品看起来更加美味；营养强化剂可以提高食品的营养价值；抗氧化剂可以防止或延缓食品成分氧化分解、变质等。

## ■食品添加剂并非“洪水猛兽”■

对于现代生活食品来说，食品添加剂不但重要而且必要。因为如果没有它们，我们的生活反倒会更加危险。

目前全世界范围内，因食用被致病微生物污染的食品而引发疾病成为食品安全方面的头号问题。如果不使用防腐剂和保鲜剂的话，肉制品、烘烤食品、方便食品、水果甚至酱油等食物或调味剂就很容易被致病微生物污染，最终危害人体健康。食品添加剂是现代食品工业的重要组成部分，按规定使用食品添加剂对人

体是无害的，而且可以有效地改善食品的品质，做到防腐、保鲜。

正是因为有了食品添加剂的发展，才有大量的方便食品供应，才会给人们的生活带来极大的便利。如果真的不加食品添加剂，大部分食品要么难看、难吃或难以保鲜，要么就是价格昂贵。

食品添加剂自身也在发展前进，世界上各主要经济体都在大力提倡“安全、健康、营养、多功能”的食品添加剂的开发，现在比较常见的就有天然抗氧化剂茶多酚，防止骨质疏松的海藻糖等。

## ■食品添加剂存在几个认识误区■

### 误区一：将食品添加剂和有害“添加剂”混为一谈

食品添加剂都是列入国标GB2760-2014《食品安全国家标准-食品添加剂使用标准》并按照规定使用的添加剂。而有害“添加剂”可以分为两大类：符合GB2760-2014规定，但是添加过量；不属于GB2760-2014列出的物质，比如三聚氰胺、塑化剂、苏丹红都不是食品添加剂，它们在食品中都是非法添加物。

第二类行为本身就是违法的，无论用量多少都是不可取的。所以，具体怎么判断，参考国标GB2760-2014，仔细查找对比判断即可。

### 误区二：不含防腐剂、零添加的食品更安全

除了一些自制的食品，比如酸奶、面包和蛋糕可以现做现吃以外，只要是经过批量加工、运输的食品，或多或少都会受到微生物的污染，这会给食物中毒带



来潜在的危險。

合理地使用食品添加剂可以提高食品的营养价值，提高食品质量和稳定性。除此之外，防腐剂和抗氧化剂还可以抑制致病微生物，保证食品安全。如果一味地去追求不含防腐剂、零添加的食品，可能会因小失大，导致细菌性食物中毒。

### 误区三：同时食用多种食品添加剂会增加毒性

有人会有疑问，虽然食品添加剂都在标准范围内，但是每天吃那么多食物，加在一起的摄入量还安全吗？

答案是安全的，GB2760-2014中规定了食品添加剂在各种食品中的最大使用量，其目的是确保一天吃多种食品时，其食品添加剂的摄入量不超过每日允许摄入量。

而这个数值是经过国家卫生部门评估而来的，也就是在确保以体重为基础的人体每日可能摄入的食品添加剂量不产生健康风险的情况下。所以即使一天吃很多种食品，也不会造成摄入的食品添加剂过量。

### 误区四：纯天然食品添加剂比人工合成添加剂更安全

无论是天然食品添加剂还是

人工合成食品添加剂，都要站在同一起跑线上进行安全评估。天然的植物、动物、天然的酶制剂在自然界中也会受到污染，如果提取不过关，其有害成分也会携带到添加剂中，污染食品。

此外，甜味剂代替糖加入食品中，不仅味道甜，热量也比原来低。而目前有些食物打出“绝不添加任何防腐剂”的幌子，实际则是利用高糖高盐等手段来抑制食物变质。糖和盐本身就是天然防腐剂，大量使用能够抑制细菌的生长，比如咸菜、蜜饯就是如此。但是长期食用高糖高盐食物，容易造成高血压、糖尿病等更加严重的后果。

### 误区五：食品添加剂没有营养

许多人认为食品添加剂没有营养，其摄入对人体不会带来任何价值。但是其实不然，比如说婴幼儿奶粉中就含有多种食品添加剂。

婴幼儿奶粉通过适当添加牛磺酸、各种维生素、氨基酸和矿物质元素等营养强化剂，能保证宝宝在各生长发育阶段获得合理均衡的营养，满足人体生理活动的正常需要。可见食品添加剂并不是都没有营养，其中营养强化剂就具有相当的营养价值。

(马琳)

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 热天怎么戴口罩



热天戴口罩，记住以下几个技巧：出门多备几个口罩，遇到出汗多口罩被汗水浸湿时，及时更换口罩；如长时间戴口罩出现胸闷、气短等不适，建议到相对安全、空旷的地方摘下口罩；戴口罩前，取适量润肤乳涂在需要与口罩接触的面部，如鼻翼、颧骨、耳根等部位，避免面部出现勒痕。

#### 常吃两种肉帮助抗衰老



牛磺酸是人体必需的一种氨基酸，临床上常用于治疗急性慢性肝炎、脂肪肝、胆囊炎、支气管炎、扁桃体炎等。研究发现，牛磺酸还具有抗衰老功效，服用牛磺酸的人体血液样本中超氧化物歧化酶(SOD)含量提高近20%。鱼肉、鸡肉等常见食物中富含牛磺酸。

### 红灯

#### 低头玩手机长出双下巴



近年来，越来越多不胖的年轻人出现双下巴问题，往往都是由于使用手机、电脑的姿势不当造成的。人的头部位置大约有30块肌肉与颈椎相连，如果坏习惯前伸的话，这部分肌肉会跟着松弛下垂，导致双下巴的出现。如果长时间保持这一姿势，不止会出现双下巴，还会造成颈部疼痛、僵硬以及头痛等。

#### 豆浆常温保存易变质



实验显示，豆浆放置保温杯3小时后，每毫升菌群数由300增长至1600，5小时后为2700，6小时后已变质，不宜食用。所以豆浆应及时喝，没喝完必须放冰箱。储存豆浆应注意两点：一是温度，高温灭菌或低温冷藏；二是存储方法，煮好的豆浆趁热倒进干净的密封盒，冷却后低温冷藏，喝之前重新加热。

·广告·

## 丰台区知识产权局

# 对专利代理机构开展双随机检查

根据北京市知识产权局《关于开展2022年专利代理行业委托监管试点工作的通知》要求，自今年4月份起，丰台区知识产权局受市知识产权局委托，针对注册在丰台区域内的专利代理机构开展双随机检查工作。近日，丰台区知识产权局对区内专利代理机构开展本年度第4次双随机检查。

一是对专利代理机构执业行为开展检查，内容主要包括：合

伙人、股东或者法定代表人等事项发生变化是否办理变更手续；是否就同一专利申请或者专利权的事务接受有利益冲突的其他当事人的委托；是否指派专利代理师承办与其本人或者其近亲属有利益冲突的专利代理业务；是否泄露委托人的发明创造内容，或者以自己的名义申请专利或请求宣告专利权无效。

二是对专利代理师执业行为开展检查，内容主要包括：是否

自行接受委托办理专利代理业务；是否同时在两个以上专利代理机构从事专利代理业务；是否违反《专利代理条例》规定对其审查、审理或者处理过的专利申请或专利案件进行代理；是否泄露委托人的发明创造内容，或者以自己的名义申请专利或请求宣告专利权无效；是否因专利代理质量等原因给委托人、第三人利益造成损失或者损害社会公共利益；是否依照《专利代理条例》

规定进行备案。

三是对分支机构以及疏于管理造成严重后果开展检查，内容包括：分支机构设立、变更、注销是否符合规定的条件或者是否按照规定备案，严重损害当事人利益；是否疏于管理，造成严重后果。

四是对擅自开展专利代理业务行为开展检查，是否违反《专利代理条例》规定擅自开展专利代理业务。(陈颖)