



视觉中国供图

## 食品添加剂不是洪水猛兽

# 别被食品包装上的“零添加”忽悠了

本报记者 陈曦

“食品越是保持原汁原味纯天然就越健康安全”，这是现在不少人的想法。当人们在超市选购食品时，“不添加”“零添加”往往成为选择标准。不过，近期国家市场监督管理总局发布《食品标识监督管理办法（征求意见稿）》（以下简称《办法》），向社会公开征集意见。《办法》明确规定，食品中不得使用“不添加”“零添加”等标识。这是为什么呢？

“食品添加剂是调味、保质的需要，现代食品

生产加工离不开食品添加剂，真正“零添加”的食品几乎不存在，所谓“零添加”只是商家宣传的伎俩。”天津科技大学食品工程与生物技术学院副教授王浩表示。

因此，一旦不得标注“零添加”等规定正式通过，将有利于规范食品标识标注，大大限制部分商家用“零添加”忽悠消费者的操作；有利于加强食品标识监督管理，保障消费者的知情权、选择权；有利于引导消费者正确认识食品添加剂，保护消费者和食品生产经营者合法权益。

王浩指出，真正的问题是，有的食品包装遮遮掩掩，尽管醒目标注了“零添加”“不添加”，而实际上却添加了。也就是说，所谓“零添加”“不添加”成为商家宣传的伎俩，不仅损害消费者知

情权，而且扰乱食品市场竞争秩序。因此禁止食品生产经营企业在食品外包装标注“不添加”“零添加”，不仅有助于规范和约束企业的生产和经营行为，还能充分保障消费者的知情权。

## “零添加”不意味着更健康、更安全

“其实即便真的‘零添加’，也不等于一定安全、健康、营养。”王浩解释，比如食品防腐剂是食品添加剂中的一大类，用来防止或延缓食品腐败变质，延长食品保质期和储存期。有一些蛋白含量比较高的食品，必须要添加防腐剂来保证产品质量安全，否则更容易腐败变质。因此在适合的范围添加防腐剂，其实是对消费者食品安全的保障。

“有时候适量的食品添加剂，反而可以减少和消除食品制作过程中有害物的产生。”王浩举例说，在腌制食物时，适量添加抗坏血酸，也就是我们俗称的维生素C，可以有效降低致癌的亚硝酸盐的含量。

## 延伸阅读

### 扒一扒常见的食品添加剂

目前我国有23类、近2000种食品添加剂。酸度调节剂、抗结剂、消泡剂、抗氧化剂、漂白剂、膨松剂等都是比较常见的食品添加剂。

**酸度调节剂**：主要有柠檬酸、磷酸、碳酸钠、碳酸氢钠等，在饮料中常见。

**抗结剂**：亚铁氰化钾主要用于食盐，二氧化硅、硬脂酸镁、微晶纤维素用在药片或粉剂中防潮防结块，保持物质的颗粒状态。

**消泡剂**：主要有乳化硅油、醚类消泡剂和二甲基聚硅氧烷，是在豆制品、制糖、发酵、酿造等食品加工中广泛使用的消泡剂。

**抗氧化剂**：二丁基羟基甲苯BHT、叔丁基对苯二酚TBHQ应用在食用油、油炸食品中；异抗坏血酸常用于腌制肉制品。

**漂白剂**：二氧化硫、焦亚硫酸钠、亚硫酸钠、

“还比如很多人爱吃的风干腌制肉类、发酵类食物、豆制品，在制作过程中，易产生能释放剧毒毒素的肉毒杆菌，极少量就能使神经麻痹，进而引起呼吸衰竭，造成死亡。”王浩表示，而这类食品在食品工业化生产中，有专业技术人员负责控制添加剂的用法和用量，生产也有标准流程，以减少有害物质的产生。在生产过程中和进入市场前，还要根据国家标准，对产品进行质量检测。

“规范使用食品添加剂，本来就有保障安全的作用，‘零添加’并不会在安全性上有更多优势。”王浩说。

硫黄等。二氧化硫的还原作用，会破坏酶的氧化系统，达到防腐的目的；亚硫酸盐可以使果脯、蜜饯来保持浅黄色或金黄色。

**膨松剂**：碳酸氢钠、碳酸氢铵会使面团变成有孔洞的海绵状组织，柔软可口易咀嚼，容易消化。

**胶基糖果中基础剂**：胶基糖果基础剂是以橡胶、树脂、蜡等物质经配合制成的用于胶基生产的物质，泡泡糖、口香糖常用。

**着色剂**：着色剂按来源分为天然色素和人工合成色素两大类。天然色素常用的如β-胡萝卜素、甜菜红、花青素、辣椒红素、红曲色素、姜黄、胭脂虫红、焦糖色等。人工合成色素包括胭脂红、柠檬黄、日落黄、苋菜红、赤鲜红、靛蓝和亮蓝、叶绿素铜钠盐、二氧化钛等。

## 现代食品生产加工离不开添加剂

随着生活水平的提高，消费者对吃的标准也越来越高，很多人一看到食品说明书上一串串不认识的化学名词就心慌，担心食品中添加剂的不规范使用会带来安全问题，甚至到了谈“添加”色变的地步。而一旦出现食品安全问题，添加剂往往就成了“背锅侠”。

“食品添加剂是食品工业中研发最活跃、发展和提高最快的部分之一。它是为改善食品色、香、味等品质，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。”王浩表示，“食品添加剂大大促进了食品工业的发展，只有使用食品添加剂才能延长食品的贮藏期，保证食品安全，为人们提供更加美味和营养的食品，满足人们不同的需求。食品添加剂是现代食品工业发展的产物，没有食品添加剂就没有现代食品工业。因此食品添加剂也被誉为现代

食品工业的灵魂。”

“进入食品工业化后，经过企业加工的预包装食品，想找到不含食品添加剂的食品还是挺难的。”王浩说，有些人觉得自己在在家炒菜做饭是不是就能远离添加剂了，其实炒菜做饭使用的各种调料也不乏添加剂的身影，比如酱油含有焦糖色、山梨酸钾、苯甲酸钠等食品添加剂，食盐中加的抗结剂、食用油中加人的抗氧化剂等都是食品添加剂。这就是为什么如今食用油放久了也没有“哈喇味”，食盐在夏天也不容易结块的原因。

“还有人购买食品的时候会看配料表，觉得食品添加剂种类少的食品比添加剂多的食品更健康。”对此王浩强调，“只要是合法、适量使用食品添加剂，其加入的种类多少并不影响食品的质量和安全性。”

## 写了“零添加”也不一定没有添加剂

“如果是未添加不合法的添加剂，那就像咸鸭蛋包装上写着‘未添加苏丹红’一样，它本就不应该出现在产品里，更不应该出现在包装上，因为产品里不含非法添加剂是厂家的责任与义务。”王浩分析，而如果“零添加”指的是未添加合法的添加剂，这种情况就更有意思了，国家本来规定可以添加的添加剂，产品上却大加粗标明未添加，就会对消费者造成误解，认为这些添加剂有害。

“此外，还有部分商家标识并不会说是未添加什么具体物质，只是笼统地说未添加，让人以为这是没有任何添加剂的食品。”王浩说，比如一些本身就不需要添加防腐剂的食品，因为它们没有让腐败微生物“生育女”的环境，像蜂蜜（高糖）、方便面粉（干燥）、腌渍食品（高盐）等。虽然这些食物可能没有防腐剂这种食品添加剂，但是会含有其他食品添加剂，这都会对消费者造成误导。

# 那件非买不可的衣服，为何到手后就不香了

## 心理话

张昕

在日本杂物管理咨询师山下英子提出“断舍离”这个概念后，越来越多的人接受了将没用的东西处理掉的理念，但很多人在下定决心将旧物清理掉的同时，不免对自己提出灵魂拷问：“当初为什么会买这么多‘没有用’的东西？”

回忆一下，每次“买买买”时，我们的快乐是不

总是在银货两讫的那一刻就达到了巅峰，真的买回来开始用了之后，好像也就不过如此。比如有些衣服，刚买回来的时候是美的，可是穿过几次之后，就觉得腻了、旧了、不想再穿了。事实上，这些现象在心理学上都可以解释得通。

### 快乐其实是脑补出来的

来自神经科学的证据表明，购物时多巴胺的分泌是在准备购买前逐渐累加，到执行支付行为的那一刻达到顶峰，购物完成后多巴胺分泌便一路下降，直至一个较为平稳的低点。

美国埃默里大学的神经和行为心理学家格雷戈里·伯恩斯（Gregory Berns）在一篇关于消费行为学的报道中表示：“看到一双新鞋可以促使一个人大大分泌多巴胺从而刺激他的购买欲望。而在购买行为完成后，多巴胺的浓度就会下降。”

还有一个比较可靠的解释是，购物前的快乐，其实来自于你的脑补。比如看到某件大衣穿在某个明星身上，就会脑补出如果它穿在自己

身上，走路带风、霸气侧漏的感觉；你看到某个海报中优雅的法国女郎戴着草帽和墨镜的画面，你会想象自己戴上后也可以拥有这样的气质和惬意……

人都是向往美好的，同款的美好生活、同款的优雅气质很难实现，但是同款的物品则相对容易拥有，有时候我们会不自觉地吧“那件物品”变成一个符号，用脑补的方式催眠自己——拥有了同款商品就能拥有同款的生活方式——很多广告、营销策略，明星同款就是抓住了这种心理。

所以，购物前直至付款那一刻的快乐，很多时候就是自己脑补出来的快乐，而真正开始使用之后，你的人生还是原来的样子，所以这种快乐会随着现实的提醒而逐渐消失。

### 消费品的附加价值会递减

“橱窗里那件非买不可的衣服，买回来穿过之后也就不过如此了。”这其实是消费品自身的一个特性，即它们的边际效用本身就是递减的。

简单来说，最初可能某个新刺激使人的神经兴奋从而有了很高的满足感，即产生了效用。但随着同样刺激的反复进行（反复使用同一件商品，比如同一件衣服穿了很多次；或是连续消费同一种物品，比如不断去吃那家餐厅），我们的神经兴奋程度就会不断下降，这就是所谓的边际效用递减。

那么边际效应为何会递减呢？因为大多数消

费品并不具备附加价值。很多美丽的衣服会过时、变旧、看腻，很多好看的家具也有审美疲劳的时候。

那为什么我们会对游戏机一直兴趣盎然，因为我们可以用它装载各种不同的、不断更新换代的游戏；为什么你对爱看的书不会腻，因为你每次阅读都会产生不同的新感悟——这些事物，它们具备的附加价值是一直在增加的，所以就不容易变成“没用的东西”。

### 评价体系也会时移势易

“一定要拥有的Dream Bag，买到手之后觉得还不如帆布袋好用。”这就是我们常说的，“得不到的永远在骚动”。之所以会这样，是因为我们的评价体系也会时移势易，随着状态的变化而变化。

简单来说就是在得到某件物品之前，你的注意力会聚焦在它积极的一面，会觉得没有它会有哪些坏处，有了它会发挥哪些作用；而当你将它买回来之后，你的注意力会逐渐集中到它的缺点之上，你会慢慢地开始给它挑刺儿，会觉得它也有这样那样不尽如人意，不如其他同类产品的地方。比如你的Dream Bag，拥有它之前你会爱慕它的美和高贵，买到手之后你会嫌它不如帆布袋结实又能装。

（作者系北京大学心理与认知科学学院副教授 来源：科普中国）

## 给您提个醒

### 多睡可以给身体多充电？赖床可不是！

罗鑫

现在很多年轻人都有赖床的习惯。他们有一个共同的特点就是，早上定好几个间隔5分钟的闹钟，或者即使提前醒来，也必须赖在床上等闹钟响，不到最后一秒绝不起床，也正是因为这种早晨在床上苦苦挣扎的过程，这群人被称为“起床困难户”。赖床一族认为，多睡1分钟或多躺1分钟就可以给身体多充1分钟电，那么，事实真的是这样吗？

赖床1分钟当然是可以的。适度赖床，可以让身体有一个从沉睡到清醒的过渡，因为睡眠期间血液循环较慢，醒来后需要稍停片刻，可以伸个懒腰，轻轻活动一下四肢，让血液循环慢慢恢复到正常水平，防止瞬间起床造成脑供血不足以及血压波动而出现头晕的症状。

需要注意的是，我们所说的适度赖床是时间最多不宜超过一刻钟，而在这一刻钟里，应尽量让自己慢慢清醒，而不是再度入睡。因为赖床时，人体处于浅表睡眠状态，且伴有多梦，属于低质量睡眠，这种状态持续时间越长，越会使人感到疲惫，人体长期处于半梦半醒状态下会造成身体无法顺利清醒，影响工作或学习，甚至造成晚上入睡困难。

许多赖床族都会在醒来之后还要再睡上半小时左右，这是不可取的。因为，人体的睡眠周期每90分钟循环一次。如果早上自然醒来，继续赖床，就会重新进入一个90分钟的睡眠循环，所以赖床30分钟或40分钟醒来后，反而会让人变得无精打采，甚至还会头晕恶心。

## 小贴士

### 赖床的四大危害，你中了几个？

造成大脑供血不足。我们在睡眠过程中，大脑皮质是处于抑制状态的，如果赖床，就会造成大脑皮质过长时间的抑制，从而导致大脑的供血不足，赖床醒来之后，就会感到头昏脑胀，没有精神。

破坏人体正常的生物钟规律。人体各个器官的活动都有一定的昼夜规律。保持正常的规律才会使我们在白天精力充沛，晚上睡眠安稳。如果经常赖床，就会打乱人体这种正常的生物钟规律。想利用假期来补充睡眠，可以在假期的前两天多睡一两个小时，然后在假期的后两天慢慢恢复正常的作息。

影响泌尿系统健康。赖床会导致尿液在体内长时间滞留，于是尿液中的有毒物质就会损害我们的身体健康。另外，长时间赖床会减缓人体的血液循环，导致营养在体内不能很好地传递，于是肌肉和关节中代谢产生的物质也不能被排出体外。

导致消化不良。赖床的人经常会不吃早餐，于是打乱了人体正常的生理规律，对肠胃功能也产生了不利影响。赖床还会影响人体的排泄功能，也容易造成便秘。

因此，当早上醒来时，我们还是不要过度赖床，可以将闹钟的铃声设置为舒缓的乐声，音量以逐渐增强为佳，逐步唤醒身体。需要注意的是，切不可将闹钟铃声设置得很大，使处于睡眠中的人突然被惊醒，这样会导致心跳加速，血压瞬间升高，长期下去很可能引发高血压及心脏病。

（来源：科学辟谣平台）

## 湖南为超重青少年开设“营养+运动”综合减重门诊

新华社讯（记者帅才）为了帮助一些有减重需求的青少年，湖南省人民医院开设“营养+运动”综合减重门诊，由专家为超重青少年开综合运动处方，并给予个性化的医学减重指导。

湖南省人民医院消化营养科减重门诊负责人蔡华介绍，很多学生在暑期生活不规律，过度食用碳酸饮料等高热量食物，加之缺乏运动，导致体重快速增加。减重门诊专家将采用“一对一”模式，测算学生的肌肉、脂肪、内脏肥胖等级、体重细化指标控制等数据，为其设定个性化的医学营养减重方案，对学生的减重过程进行定期监测，实行针对性管理。

蔡华建议，超重青少年减重不能追求一蹴而就，也不能单纯依靠节食。超重青少年健康减重要有正确的体重管理观念，应在确保生长发育所需营养的基础上科学瘦身，可以制定合适的运动计划，可以选择游泳、跳绳、健身操、呼啦圈等运动项目。

专家提醒，超重青少年在运动前要进行充分的热身活动，每天的运动时间在一小时以内为宜，不建议过度运动。



视觉中国供图



视觉中国供图