

Strategies for food security

上海市食品协会专家委员会主任
上海市食品学会食品安全专业委员会主任

马志英 著



什么 可以吃

——一个人饮食安全攻略

著名食品安全专家

剖析食品安全事件，指点饮食防范攻略

塑化剂、瘦肉精、染色馒头等事件频发……

或许你无力改变社会饮食环境，但是完全可以调整自己的饮食行为，远离饮食风险

上海科学技术出版社

Strategies for food security

上海市食品协会专家委员会主任

上海市食品学会食品安全专业委员会主任

马志英 著

什么 可以吃

——个人饮食安全攻略



上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

什么可以吃——个人饮食安全攻略/马志英著. —上海: 上海科学技术出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5478-0955-6

I. ①什... II. ①马... III. ①食品安全—基本知识
IV. ①TS201.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第158208号

内容提要

Abstract

食品添加剂到底有没有毒? 辐照食品究竟安全吗? 还要不要吃碘盐? ……在目前食品安全事件频发的情况下, 这些问题一直萦回人们脑际。本书作者根据自己几十年来在食品生产和科研工作中积淀的丰富经验, 从食品风险评估这一全新视角, 审视了当前大众饮食中出现的一系列食品安全的生动案例, 诠释了饮食危害的来源、表现、识别和防范等各个方面, 尤其是针对每种饮食都提出了可操作性很强的应对措施, 并穿插了大量的“小窍门”, 还在每章后归纳出了简洁而实用的“防范攻略”, 有理有据地忠告人们什么可以吃, 怎么吃, 什么不可以吃。本书在分析各种饮食风险的同时, 介绍了进行饮食风险评估的方法, 既使读者更好地了解目前面临的食品安全状况, 又帮助读者结合自身情况进行个性化的饮食风险评估, 最大限度地避免不安全食品的危害。本书内容通俗、简明、易懂, 还配上了许多插图, 以图代文, 可读性强。

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)
新华书店上海发行所经销
苏州望电印刷有限公司印刷
开本 787×1092 1/16 印张 10
字数 98千
2011年8月第1版 2012年1月第4次印刷
ISBN 978-7-5478-0955-6/TS·74
定价: 20.00元

如发生质量问题, 读者可向工厂联系调换

前言

Preface

近年来,无论是国内还是国外,食品安全问题无疑都已成为公众极其关注的热点话题。不断发生的食品安全事件,使人们疑虑:“今天我们吃的食品还安全吗?”;媒体对各种食品安全事件持续的新闻曝光,使大家迷茫:“我们还能吃什么?”;频频流传的那些五花八门的制造假冒伪劣食品的伎俩,使公众困惑:“防不胜防啊,叫我们怎么防范呢?”……是的,不少人饱食后却为饮食安全而恐慌不已,在琳琅满目的超市食品前伸出了一双双犹豫的手,因食用不安全食品而患病的孩童病床前母亲痛苦地流着眼泪……如果本书能让读者在解决这些问题方面有所获益的话,那么就是我创作本书的最大愿望了。

与社会上众多的养生、健康、营养和食品安全类书籍不同,本书不是简单、断然地告诉人们要吃什么,不要吃什么,甚至要让读者把吃出的病再吃回去,而是根据自己几十年来在食品生产和科研工作中积淀的经验,以食品风险评估为基础,并从这一全新视角对大众关注的食品安全问题加以解说,有理有据地告诫人们什么可以吃,怎么吃,什么不可以吃。食品风险评估在国际食品安全领域是一个崭新的科技领域,在我国还处于刚起步阶段。进行食品风险评估,就是既要检测人们从食品中摄入的有害物质的数量(比如铅或镉的摄入量),又要检测人体内含有的这种有害物质的数量(比如血或尿中的铅浓度),再检测人体内的这种有害物质对人体生理功能所造成的损伤(比如人体内一定数量的塑化剂对人体生殖功能的影响)。如果人们的有害物质摄入量不超过国际上和我国有关机构提出的安全摄入水平,人体内含有的有害物质的数量不超过正常值,人体生理功能又没有出现显著变化,那么就可以认为这样的饮食是基本安全的。反之,则是不安全的,有风险的,需要采取防范和控制措施。实际上,食品安全风险是无法完全消除的,我们日常生活中没有绝对安全的食品,只有通过积极努力加以控制,把风险降低到可以接受的程度。风险应该把握到什么程度,这应在进行风险评估后确定。

对普通消费者来说,最希望了解的是食品安全的真相,不安全食品对自身可能带来的影响以及怎样自我防范。一般国际机构、政府机构或大学科研机构所研究的食品安全风险

针对的是社会层面上的较大的群体。而每个人都有自己的特殊性，不能指望有专门针对你个人的食品安全风险评估。因此，我希望读者能应用本书中介绍的原理和方法，结合自身的情况，进行个性化的食品安全风险自我评估，对自己可能遭受的食品危害有一个正确的认识，特别要注意自己是否属于高危人群，以及时调整自己的饮食行为，采取个性化的防范措施，做个成熟的明智的消费者。比如，如果你怀疑自己吃的米中镉含量较高，同时你的饭量又较大，并且你还喜欢吃香菇、动物内脏、海产品等，你想评估一下自己的镉中毒风险，那么你就可以按照书中介绍的方法，先根据自己的体重计算出自己每星期只能吃多少镉，再把自己一星期吃的所有食品品种和数量记录下来，查一下这些食品中的一般情况下镉含量多少，可估算出你每星期可能吃了多少镉，这样就可以对自己镉中毒的风险有个基本的评估了。当然，这只是理论上初步的评估，实际上还存在许多不确定因素可能会影响评估的正确性和客观性。目前进行食品安全风险评估的最大困难是相关数据不足。本书中的数据尽可能采用最新的数据，但可能仍跟不上最新的发展。

近年来，我进行了多项有关食品安全的预警、风险评估、生产过程控制和标准的研究项目，尤其对食品安全预警十分重视，因为目前我国处理食品安全事件的方法还是采取事后被动应对模式，没能在源头控制，更少对食品安全问题进行事先预警。无论是三聚氰胺奶粉事件还是阜阳婴儿奶粉事件，往往到婴儿严重受害病例出现了才匆匆“救火”。在风险交流方面存在着信息不对称现象，常常媒体在信息传递上速度很快，可以曝光不为人知的角落，尤其是电视画面直观真实，很吸引人眼球，但往往对事件的深度报道和评判不足，专家也只是在自身熟悉的专业领域有话语优势，食品生产经营者往往远离信息，而消费者常常是被动接受信息。因此，有必要将食品安全风险透明化，让食品安全风险信息在全社会和公众中进行交流，不让误导、片面、虚假信息欺骗消费者，使消费者全面、客观地了解面临的食品安全状况，进而参与监督，这样既有助于消除公众对食品的不信任甚至恐慌，也可以促进政府的监管力度和生产者提高自身产品的安全水平。本书对食品危害来源、识别以及防范的介绍其实就是在全社会和公众中进行了食品安全风险交流。

食品危害来源主要有生物危害、化学危害和物理危害三种，其中化学危害最为大家所关注。因此，本书结合具体的食品不安全的生动事例，重点介绍了大众饮食中常见的化学危害、如何鉴别和行之有效的防范措施，同时也介绍了近年来公众关注度比较高的部分生物危害和物理危害。

为了简明易懂，书中涉及到的许多专业名词和专业概念，我尽可能予以通俗化解释。书中穿插了大量的相关链接和小资料介绍，拓展了读者对食品安全方面的阅读视野。此外，本书配上了许多插图，不少与文字内容具有互补性，增强了本书的可读性。

由于写作时间紧迫，难免会出现错误和不完善之处，望读者和同行们指正。

马志英

2011年8月于上海

目 录

Contents

食品添加剂到底有没有毒

清水怎么变成高汤了呢.....	1	怎样减少食品添加剂的危害.....	6
什么是食品添加剂.....	2	扩展阅读	
关于食品添加剂有哪些认识误区.....	2	怎么读懂食品标签.....	8
食品添加剂存在哪些安全问题.....	5	防范攻略.....	10

饭店里的菜加了多少添加剂

炸鸡里面怎么有橡胶.....	11	餐饮添加剂有哪些健康风险.....	14
餐饮店的菜肴为什么要加添加剂.....	12	在外就餐要留心什么.....	15
餐饮店的菜肴怎么做得这么好吃.....	12	防范攻略.....	18

什么颜色的食品吃不得

漂亮的“玉米馒头”是怎么做出来的.....	19	花花绿绿的儿童食品有什么危害.....	22
什么是色素.....	20	怎么防范色素和工业染色剂的危害.....	23
某些人工合成色素和工业染色剂有什么危害.....	20	防范攻略.....	26

哪些食品中有非法添加物

婴儿怎么得了肾结石·····	27	哪些食品最易被非法添加·····	30
食品中为什么会出现非法添加物·····	28	怎样应对非法添加·····	31
非法添加的危害有多大·····	28	防范攻略·····	36

阻挡塑化剂入口有哪些办法

怎么会有“异常讯号”·····	37	塑化剂怎样进入食品中·····	39
什么是塑化剂·····	38	怎样避免摄入塑化剂·····	40
塑化剂对健康有什么危害·····	38	防范攻略·····	45

你吃的肉里残留了多少药物

鲜活的鱼虾吃了会致癌吗·····	47	怎样远离兽药滥用的危害·····	51
这些动物可能会吃什么药长大·····	48	防范攻略·····	53
滥用兽药可能对健康造成什么危害·····	50		

哪些蔬菜农药残留多

谁在韭菜里下了毒·····	55	怎样减少蔬菜农药残留对健康的危害·····	58
农药残留会带来什么危害·····	56	防范攻略·····	61
哪个季节、哪些蔬菜的农药残留量较高·····	56		

蔬菜中的亚硝酸盐会致癌吗

这个婴儿来自外星球吗·····	63	怎样判断蔬菜的硝酸盐污染情况·····	66
硝酸盐怎么变成了亚硝酸盐·····	64	什么菜的硝酸盐含量最高·····	66
硝酸盐和亚硝酸盐有没有致癌性·····	64	蔬菜怎样吃更安全·····	67
硝酸盐和亚硝酸盐每天允许吃多少·····	65	防范攻略·····	71

海产品和淡水产品哪种更安全

吃肥美的大闸蟹怎么也让食客担忧·····	73	怎样安全食用水产品·····	78
哪些水产品的化学性危害最严重·····	74	扩展阅读	
水产品存在哪些生物性危害·····	75	水产品的营养和安全如何能兼得·····	79
海产品有很多生物毒素吗·····	77	防范攻略·····	81

吃哪些天然食物也会中毒

为什么上百名学生都中毒了·····	83	怎么防范天然食物中毒·····	88
哪些天然食物会引起中毒·····	84	防范攻略·····	90

镉米之险怎样应对

为什么这些村庄出生的都是女婴·····	91	怎样规避镉的危害·····	96
吃了镉会得什么病·····	92	扩展阅读	
镉含量超过多少的大米吃了就不安全·····	93	哪些食物的镉污染比较严重·····	98
你的镉中毒风险有多大·····	95	防范攻略·····	99

还要不要吃碘盐

碘盐为什么总让人不放心·····	101	碘盐怎样吃才安全·····	104
碘过少或者过多有什么危害·····	102	扩展阅读	
食盐里到底要不要加碘·····	102	怎样计算碘的摄入量·····	106
食盐里加多少碘合适·····	103	防范攻略·····	108

怎么吃不容易铅中毒

她的血铅含量为什么这么高·····	109	扩展阅读	
铅对人体有什么危害·····	110	铅的用途多污染也大·····	114
从膳食中摄入的铅不应超过多少·····	111	防范攻略·····	116
如何让孩子远离铅的伤害·····	112		

哪些食品容易被汞污染

鱼翅比粉丝好吃吗·····	117	吃多少汞会危害人体健康·····	119
汞怎样循环污染·····	118	怎样远离汞污染·····	120
汞对健康有哪些危害·····	119	防范攻略·····	122

你吃的食物会不会含有砒霜

矿泉水里哪儿来的砒霜·····	123	怎么防范砒中毒·····	126
什么是砒·····	124	扩展阅读	
我们的身体需要砒吗·····	124	哪些怪病是由砒中毒引起的·····	128
过量摄入砒会引起哪些疾病·····	124	算一算你吃了多少砒·····	129
砒的安全摄入量是多少·····	125	防范攻略·····	131

你吃的食品被二噁英污染了吗

二噁英污染是工业化国家的“专利”吗·····	133	怎样防止二噁英从口而入·····	137
什么是二噁英·····	134	扩展阅读	
二噁英是从哪里来的·····	134	影响较大的二噁英污染事件·····	139
二噁英会致癌吗·····	135	防范攻略·····	140
二噁英是怎么进入人体的·····	136		

辐照食品究竟安全吗

张阿姨买的红枣还能吃吗·····	141	辐照食品可能存在哪些安全隐患·····	145
什么是辐照食品·····	142	怎样减少食用辐照食品的风险·····	149
辐照食品有哪些种类·····	143	防范攻略·····	151

食品添加剂

到底有没有毒

清水怎么变成高汤了呢

只需一两滴，清水就会变成香味扑鼻的“高汤”。这是魔术吗？不，熟练掌握这一技能的不是魔术师，而是大小餐饮店的厨师们。在我们身边的很多饭店里，每天都在上演这神奇的一幕。很多顾客品尝的“老火靚汤”不是用老鸡、老鸭、骨头等食材文火慢炖而成，而是用清水加上“秘密武器”调制出来的。

2010年秋，通过媒体曝光，人们认识了这种调制美味高汤的“秘密武器”——“一滴香”。据说，“一滴香”是用复合添加剂和香精做出来的，用“一滴香”使“清水变高汤”是餐饮业的潜规则。即使是正规厂家生产的“一滴香”，一旦添加过量，也会对食用者的健康带来危害。既然如此，餐饮店为什么一直用“一滴香”调制的汤料冒充真正的高汤？为什么消费者一直被蒙在鼓里呢？一时间，疑惑、恐慌甚至愤怒的情绪四处蔓延。

2011年初，卫生部召开食品添加剂新闻通气会，为“一滴香”正名：“一滴香”、“火锅飘香剂”等产品属咸味食品香精，类似于大家普遍使用的鸡精，如按照标准使用对人体无害。尽管如此，公众并不满意，“一滴香”的使用标准究竟是多少？超量使用会有什么危害？还有很多谜团没有解开。

什么是食品添加剂



现代饮食生活和食品生产离不开食品添加剂。食品添加剂不同于非法添加物，只要按规定使用是安全的。

顾名思义，食品添加剂是添加到食品中的物质，既包括人工合成的物质，也包括天然物质。在食品中加入添加剂的目的是为了改善食品的色、香、味等品质，防腐、保鲜和加工工艺的需要。食品添加剂一般不单独作为食品来食用。

2011年4月卫生部公布了最新的《食品添加剂使用标准》(GB2760-2011)，允许使用的食品添加剂分为23类，共2300多个品种，其中绝大多数是香料，有1800多种。实际上，常用的食品添加剂有300多种。

关于食品添加剂有哪些认识误区

1. 天然食品添加剂一定比化学合成的安全

人们往往认为，天然食品添加剂一定比人工化学合成的食品添加剂安全。实际上，许多天然产品的毒性因目前的检测手段、检测内容所限，尚不能做出准确的判断。而且，就已检测出的结果比较，天然食品添加剂不一定都比人工合成的毒性小。

食品添加剂和污染物法典委员会(CCFAC)将食品添加剂按毒性从高到低分成A、B、C三类。其中，C类被认为在食品中使用不安全，或者应严格控制在某些食品中作特殊使用，而安全性最低的C类添加剂中也有不少天然食品添加剂。

因此，毒性大小与添加剂是天然的还是合成的无关，天然的不一定比合成的安全。但是，由于天然食品添加剂是从动植物中提取的，有的还含有营养，大部分毒性较小，所以从追求安全和健康的角度来说，开发天然、安全、有效、有生理功能的食品添加剂是全球添加剂产业的发展趋势。

2. 每天摄入的添加剂会产生累积危害

经常有人问：“我每天吃的食品中可能有几十甚至上百种食品添加剂，累积起来可不得了，长期下来会不会有危害？”其实据计算，一般上班族，早上吃些牛奶、面包、包子，中午在外就餐，晚上在家自己做饭，一天吃的食品添加剂（不计香料）

青团能不能加合成色素

青团是我国南方地区在清明时节食用的传统时令糕点。传统做法是用糯米粉与麦青或艾草汁一起调和，包入豆沙馅成团子型，然后蒸熟。这种叫熟制工艺，天然无添加剂，但青团不能久放，最好热气腾腾的现蒸现吃，一般几天后外皮发硬，颜色变淡转黄，风味大损。为了顺应现代生产和市场的需要，现在大部分食品加工厂改变了工艺和配方，在糯米粉中加入合成色素亮蓝等，可使青团的颜色保持一个月不变，同时加入复合磷酸盐、乳化剂、变性淀粉、防腐剂脱氢乙酸钠等，使它保持水分，不变硬、不发霉。这种工艺的的优点是可以机器大量生产，青团的保质期从传统的5天延长到25天。

曾有媒体质疑，“到底青团中能否添加亮蓝？添加了亮蓝的青团可以放心食用吗？”专家和政府监管部门看法不一，有的说不能加，有的说可以加。一时众说纷纭，让消费者一头雾水。按GB2760-2007《食品添加剂食品卫生标准》的规定，青团是不能添加亮蓝的。到了2008年，卫生部发了第6号公告，《扩大使用范围、使用量的食品添加剂》中将亮蓝的使用范围扩大到所有糕点，最大使用量为0.025克/千克，所以有些企业又在青团

中添加亮蓝了。相关地方监管部门也困惑了，于是打了一份《关于食品添加剂亮蓝能否用于青团的请示》报告给卫生部。2011年7月22日卫生部批复：根据《食品添加剂使用标准》(GB2760-2011)的规定，“青团”在GB2760食品分类系统中属于粮食和粮食制品类别的米粉制品，不得使用食品添加剂亮蓝。

类似的问题还有许多。卫生部每年不定时对食品添加剂发布公告，有的是将已有的添加剂扩大使用范围和使用量，有的是增加新的食品添加剂。从食品安全标准和法规的制定、发布、解释、理解、执行到监管之间，涉及的面和环节很多，信息的不对称不通达就会造成误解。

其实亮蓝虽是合成色素，但毒性较小，因此可加在糕点一类的食品中，但不可以加在“青团”等粮食和粮食制品类别的米粉制品中。大家认为无毒的麦青汁，如果把它作为色素使用，也成了问题。因为它还没有被列入食品添加剂名单，没有相关的安全性数据，到底作为传统食品资源还是新资源食品，也要经过有关部门的认定，做过安全性风险评估才能确定它究竟有没有毒。

一般在 30 种左右。如果吃加工食品较多，一天三餐都在外吃，一天吃的食品添加剂可能超过 60 种。总的看来，普通人群一天吃的食品添加剂超过 100 种的概率较小。

实际上，在制定食品添加剂的使用标准、规定添加限量、进行风险评估时，已经考虑了食品添加剂累加的因素。累积毒性是食品添加剂风险评估的核心内容。它以普通人一生中每天吃的添加剂总量为依据，设定了每种添加剂的添加限量，因此，就是一辈子吃也不会对健康有影响。不过，也有个别人一日三餐吃方便面和其他工业化加工食品，这样吃的添加剂就太多了，长期下来营养和安全都得不到保障，健康肯定要受影响。

怎样判断一种食品添加剂的毒性

小窍门

怎样判断一种食品添加剂的毒性是大还是小呢？最简单的办法就是看这种食品添加剂的每日允许摄入量（ADI）。一般来说，每日允许摄入量值越小，其相对毒性越大。因此，我们在购买包装食品时，可看看标签标明的食品添加剂名称，对照下表，就知道它们大致的毒性。当然，毒性大的食品添加剂，在食品中的添加限量也低，吃规范添加的食品是没有危害的。但是要注意，不要频繁食用这些含有毒性较大的添加剂的食品。

几种常见的食品添加剂的每日允许摄入量（ADI）

品名	ADI (毫克/千克体重)	食品中的最大使用量 (克/千克)	使用范围
焦磷酸钠	0 ~ 70	5.0	鱼制品等
三聚磷酸钠	0 ~ 70	5.0	乳及乳制品等
山梨酸钾	0 ~ 25	1.0	糕点、果酱等
柠檬黄	0 ~ 7.5	0.1	饮料、配制酒等
苯甲酸钠	0 ~ 5	1.0	酱油、果酱等
胭脂红	0 ~ 4	0.1	糖果等
二氧化硫	0 ~ 0.7	0.25	果酒、葡萄酒等
丁羟基茴香 醚 (BHA)	0 ~ 0.5	0.2	食用油脂、油炸 食品、饼干、方便 面等
叔丁基对苯二 酚 (TBHQ)	0 ~ 0.2	0.2	食用油脂、油炸 食品、饼干、方便 面等
亚硝酸钠	0 ~ 0.07	0.15	腌腊肉制品类等

注：表中以添加剂的毒性由上而下增强排列。

食品添加剂存在哪些安全问题

1. 超范围和超剂量使用食品添加剂

世界上所有物质的毒性都是相对而言的。同一种化学物质，由于使用剂量、对象和方法的不同，毒性也不同。有些毒物在一定剂量内甚至是治病的良药。例如，亚硝酸盐对正常人来说有毒，但对氰化物中毒者则是有效的解毒剂。还有一些大家公认无毒的物质，一旦过量使用，也会成为危害生命的毒物。例如，纯水是无毒的，但真的发生过因过量饮水使人肾衰竭而死亡的病例；一般人对硒的每日安全摄入量为 50 ~ 200 微克，如摄入 200 ~ 1 000 微克则会中毒，超过 1 毫克就会导致死亡。这就是我们常说的“剂量决定毒性”的原理。正因为如此，对食品添加剂的使用要规定最大使用量和使用范围。如果超过安全限量和规定范围，食品添加剂就会变成有毒物，对人体产生危害。

一般来说，按照规定限量添加食品添加剂，不会对人的健康产生危害。但事实上，有些厂商为了某一方面的效果，如改善食品的感官质量、延长食品保存期等，超范围、超剂量使用食品添加剂。更严重的是，有一些不法企业违规使用食品添加剂来掩盖食品质量问题，给消费者的健康造成了威胁。



过量使用食品添加剂，无疑对健康造成威胁

2. 食品添加剂对儿童的危害更大

儿童每天允许摄入的添加剂的绝对值是成人的一半左右，所以儿童要特别小心添加剂。

一项有关我国儿童膳食中食品添加剂摄入情况的调查研究显示，大部分儿童的苯甲酸钠摄入量已经接近规定的每天允许摄入量。其原因之一就是儿童允许的摄入量绝对值小。如一个体重 26 千克的 10 岁儿童，每天允许摄入苯甲酸钠 130 毫克。

如果他喝一瓶 150 克（150 毫升左右）苯甲酸钠含量为 1 000 毫克 / 千克的果蔬汁饮料或果味饮料（这种饮料的苯甲酸钠含量是合格的），这一瓶饮料的苯甲酸钠可能就有 150 毫克，已经超过他一天的限量了。更何况，他还可能吃其他含防腐剂的食品，超量就更严重了。

另一方面要警惕食品添加剂滥用问题。食品中过量的添加剂会对儿童的生长发育和身心健康造成不利影响。儿童尤其是婴幼儿的免疫系统发育尚不成熟，肝脏的解毒能力较弱，极容易对食品中的添加剂产生过敏反应。目前世界一些发达国家对于儿童食品的安全问题相当关注，都在不断完善有关法规制度来保障儿童的健康安全。

怎样给孩子挑选零食

小窍门

家长在买儿童食品时多看看标签，看产品是否有防腐剂、色素、甜味剂等。对于含有这些添加剂的食品，如糖果、蜜饯等，要控制孩子的食用量。

不要把可乐或含有防腐剂的饮料当水解渴。过量的防腐剂对孩子的肝、肾有损害。可乐中还含有食品添加剂磷酸，大量摄入磷酸会影响钙的吸收，引起钙、磷比例失调。缺钙对少年儿童的身体发育损害非常大。

不要吃太甜的果冻。在历次果冻质量抽查中总能发现少数果冻产品加入了大量甜蜜素。过量摄入甜蜜素会危害孩子的健康。

不要购买使用氢化油脂、辐照食品原料的婴幼儿食品。



怎样减少食品添加剂的危害



1. 警惕色泽不自然，异常“鲜、艳、白”的食品

卫生部公布了一个食品中可能滥用的食品添加剂品种名单，人称“黑名单”。其中与“色”有关的较多。如渍菜（泡菜等）、腌菜、葡萄酒会用胭脂红、柠檬黄、诱惑红、日落黄等色素来调色，大黄鱼、小黄鱼用柠檬黄染黄，鲜瘦肉用胭脂红染红，肉制品和卤制熟食、腌肉料和嫩肉粉类产品超量用硝酸盐、亚硝酸盐，使肉色泽红润，等等。与“白”有关的也不少：馒头、面条、饺子皮等面粉制品用漂白剂、增白剂、面粉处理剂，烤鱼片、冷冻虾、烤虾、鱼干、鱿鱼丝、蟹肉、鱼糜等用亚硫酸钠漂白，等等。因此，只要食品色泽不自然，异常“鲜、艳、白”，就要防一防，别去买。



增味剂、漂白剂、着色剂等易超标的食品有：果冻、蜜饯、黄花菜、水发食品、银耳、果脯、山楂糕、茶饮料、易拉罐装碳酸饮料、酱卤类制品、灌肠类制品。



2. 谨慎购买甜味食品

在卫生部公布的可能滥用的食品添加剂名单中，与“甜”有关的添加剂也很多。在食品检查中经常发现腌菜、酒类、糕点、蜜饯等会超范围或超量使用甜味剂。因此，对于这些食品要认真挑选，谨慎购买。

3. 留心保质期较长的食品

对于主要靠添加防腐剂、抗氧化剂、保鲜剂等来延长保质期的食品，要加以特别关注。

防腐剂、抗氧化剂等易超标的食品有：蜜饯、肉脯、鱿鱼丝、低盐酱腌菜、酸菜鱼调料、面酱、乳饮料、方便面油包。

4. 养成看食品标签的习惯，尽量购买食品添加剂较少的食品

对消费者而言，不可能对标准、法规等有专业的了解，但可以通过解读食品标签，了解食品的基本信息。因此，要做个明智的消费者，读懂食品标签是自我防范的第一步。

我国在 2011 年 4 月发布了新的《预包装食品标签通则》，对食品标签规定了强制标示的内容，有许多信息可以反映出食品的质量情况。在购买包装食品时，特别在买一些以前没吃过的新产品时，要特别留意它的标签内容。

5. 不要长期偏食加工食品

加工食品中加入了各种添加剂，长期食用存在一定的健康隐患。另外，加工食

品在生产过程中，维生素、矿物质等营养物质会有不同程度的丢失和破坏，长期食用不利于膳食管理及均衡饮食。因此，不要长期偏食加工食品，避免营养失衡，以及过量摄入食品添加剂所带来的健康隐患。

“冷、热、减、加”法延长食品保质期

目前，延长食品保质期的技术主要是“一冷、一热、减法、加法”，或是其中几项的组合。

“一冷”是指用冷冻或冷藏的方法延长食品保质期，是保持食品营养和安全质量的较好方法；“一热”是采取高温灭菌或巴氏杀菌来延长保质期，其中高温灭菌技术相对较安全，但会使食品的营养和风味损失；“减法”是通过干燥等技术减少食品中的水分或水分活性达到延长保质期的目的；“加法”是通过加入食品添加剂，主要是防腐剂来延长食品保质期。

比较而言，通过加入食品添加剂来延长保质期是“下策”。有时仅靠加

防腐剂延长保质期的时间不够长，就有厂商违规在榨菜、咸菜、蜜饯、饮料等食品中超量使用防腐剂，还有的在除干酪外的乳制品中超范围使用纳他霉素、山梨酸等防腐剂。

因此，没有特别需要的话，尽量不要买保质期太长的食品。长保质期往往是牺牲食品的营养和质量换取的。例如，鲜牛奶主要靠“一冷”和“一热”中的巴氏消毒技术，保质期最短，营养损失最少；包装灭菌奶靠“一热”中的超高温灭菌技术，保质期长，但营养损失较多；靠“减法”生产出的奶粉保质期更长，营养损失也更大，当然也有其长处，食用和储藏很方便。

扩展阅读

怎么读懂食品标签

1、配料清单

传达的信息：该产品的主要成分是什么。

品使用了哪些食品添加剂。

3、食品真实属性的专用名称

传达的信息：产品

的真实属性。特别是看到“新创名称”、“奇特名称”、“音译名称”、“牌号名称”、“地区俚语名称”或“商标名称”时，要看一看在所示名称的