

拨开防腐剂的重重疑云

从食品到化妆品,防腐剂普遍存在于人们的生活中。不少老百姓对防腐剂有着很多疑问,甚至有人认为含防腐剂就等于危害健康。究竟什么是防腐剂?是否对人体有害?《生命时报》记者采访多位业内人士和权威专家,解开关于防腐剂的种种疑惑。

生活中防腐剂无处不在

近日,一批零度可口可乐原液因被错送到台湾,而被查出碳酸饮料中含有防腐剂一事,又把百姓的目光聚焦到防腐剂上。更值得注意的是,此种防腐剂在大陆是合法的。“零度可口可乐”事件发生几天后,香港消费者委员会也发布消息称,在17款面膜中检出可能导致过敏的防腐剂。加上不久前大米被允许添加防腐剂事件的影响,使本就对防腐剂存在质疑的公众更加担忧。

随后,记者走访北京超市发现,多种加工食品中都含有防腐剂。有的直接标有防腐剂字样,有的是在成分栏注明含苯甲酸钠、山梨酸钾等防腐剂成分。不少化妆品、眼药水等日常用品也含有防腐剂。“没想到身边竟然有这么多防腐剂。”有读者打电话来表示,希望多了解一些关于防腐剂的知识。在记者的随机采访中,10名消费者有9人不知道防腐剂具体是什么。

《生命时报》联合39健康网进行的防腐剂调查显示,在被调查的2520人中,近七成人认为,添加了防腐剂的食品会对健康产生一定的危害,仅有近三成人会特别注意食品包装上关于防腐剂的成分说明,有近九成人希望获得关于防腐剂方面的知识。

权威专家解答防腐剂五大疑问

面对众多食品、化妆品中的防腐剂,我们到底该如何正确看待?就此,江南大学食品学院徐学明教授给出权威解答。

1. 防腐剂是什么?

防腐剂有广义

和狭义之分。国外所说的防腐剂通常包括抗菌剂、抗氧化剂和抗褐变剂。抗氧化剂在食品中主要是为了抑制脂肪(通常吃的食用油)的氧化;抗褐变剂主要是为了防止食品,尤其是干制的果蔬食品因酶或非酶作用引起的颜色变化。我国所说的防腐剂为狭义的,就是上述的抗菌剂。它多用于食品、药品或其他产品中,起到抑制微生物生长,延缓相应产品腐败速度的作用。

单就食品而言,中国目前已批准用于不同食品的防腐剂共有32种。它们在被批准使用前都经过了大量的科学实验,已证实在规定产品中按规定的量长期使用对人体不会产生任何急性、亚急性或慢性危害。现在使用较多的主要为苯甲酸钠、山梨酸钾、脱氢乙酸钠、乳酸链球菌素等。

2. 为什么要加防腐剂?

添加食品防腐剂是为了延长食品的保质期,防止食品腐败变质可能给消费者带来的健康危害,有时甚至是生命的危害。微生物的生长需要多种条件,一般只要有一个条件不满足,就很难生长。如我们吃的饼干因水分低就不必加防腐剂。

食品防腐也不一定非要加防腐剂,还有高温、高压或辐照、低温冻藏、抽真空或充氮包装等方式。只不过,合理使用防腐剂更方便,成本更低,有时对保持食品原有的营养、风味也很有好处。

3. 哪些产品含有防腐剂?

记者调查总结了部分含有防腐剂的产品。化妆品类,比如羟苯甲酯、羟苯乙酯等多种对羟基苯甲酸酯类防腐剂成分大范围地存在于洁面乳、爽肤水、日霜、防晒霜、护发素等多种化妆品中。药品类,比如眼药水,一般超过0.4毫升的眼药水都含有防腐剂。部分加工食品,比如果冻、话梅、鱼片、糕点、香肠、酱油、饮料等也含防腐剂。

4. 防腐剂本身到底有没有毒?

这取决于我们的摄入量。有文献报道,在相同的食用量下,常用的防腐剂丙酸钙毒性与我们天天吃的食盐相当,而现在被广泛使用的山梨酸钾,毒性更是只有食盐的一半。其实,按照我国《食品添加剂使用标准》的规定,就某一食品添加剂,包括防腐剂,针对其允许使用的食品,在其规定的最大添加量范围内使用,任何一种添加剂都是安全的,根本不可能存在“毒”的问题。

5. 同一种防腐剂,为何会出现不同国家和地区的不同标准?

各地标准的不同源于人们的饮食习惯和生活方式不同。比如,美国人比中国人吃烘焙食品更多,因此与烘焙食品关系较大的反式脂肪酸的危害问题,他们考虑的可能就比我们更多。

我们所有防腐剂,包括添加剂标准,都是基于本地、本国人民的生活饮食习惯进行针对性试验、调查等而制定的。

没必要草木皆兵

事实上,各种相关食品卫生事件的出现,并非与添加剂本身有直接关系。中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授何计国告诉记者,人们对防腐剂本身有毒以及增加肝脏肾脏负担的担心没有必要。在允许添加的剂量内,防腐剂是完全安全的;防腐剂中的山梨酸钾,代谢方式与脂肪类似,不会增加肝脏负担。而过量使用防腐剂后可能存在的问题是会掩盖食品本身的一些缺陷,比如原料不新鲜、杀菌设备陈旧等。所以建议购买大品牌的商品,因为他们更有能力规避由于技术、设备等导致的食物本身的潜在危害,确保产品质量,同时保证食品添加剂用量在安全范围内。

中国食品药品检定研究院食品、化妆品检测中心主任张庆生表示,目前防腐剂存在的问题,一是没有按照国家规定,加了不该添加的物质;二是添加量超过了国家标准。两者都属于国家严格打击的违法行为。因此,老百姓没有必要草木皆兵。

业内人士指出,通常在标签上注有含苯甲酸钠、山梨酸钾、脱氢乙酸钠以及乳酸链球菌素的,均表明添加了防腐剂。一般来说,饼干、脱水制品等水分含量很低的食物,不会添加防腐剂;牛奶、酸奶的制作工艺以及保质期较短的特点,也决定了它基本不含防腐剂;由于糖和盐都有杀菌作用,所以特别甜和特别咸的食物,不用加防腐剂;铁皮罐头以及矿泉水也没有防腐剂。不过何计国提醒,过多食用糖、盐不利于身体健康,因此千万不要为了规避防腐剂,而选择高糖高盐食品。(据新华社)