

“零添加”产品真的更健康吗?



3 不必盲目追求“零添加”

过度追求零添加,短期内企业或许收获了高利润,但从长远看不利于消费者正确看待添加剂。北京工商大学校长、中国工程院院士孙宝国曾经做过一个《从食品发展趋势看零添加现象》的报告。他明确指出,食品行业大肆宣传“零添加”、“不含食品添加剂”、“不含香精”、“不含色素”是在抹黑食品添加剂,进一步加剧公众对食品添加剂的担忧和恐慌,最终的影响是损人害己。

钱程同样认为,当企业纷纷推出零添加产品时,也从侧面暗示了“食品添加剂是不好的”,更助长了消费者的这种意识,但这其实违背了食品工业的发展规律。

首先,过度追求零添加,将会造成不必要的成本上升。钱程表示,比起普通食品,零添加食品的生产成本相对会高一些,尤其是时间成本,比如零添加酱油生产酿造时间较长。

此外,由于不使用防腐剂,商品在流通过程中,可能需要冷链保存,导致物流运输成本增加。“最重要的是,这些成本往往都被转嫁给了消费者。”钱程指出。特定情况下,零添加食物可能存在一定的安全隐患。

苯甲酸钠、山梨酸钾等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,延长食品保鲜期和储存期。缺少了这类防腐剂后,食品的保质期尤其是开封后的保质期可能缩短,进而增加食物变质的风险。

刘少伟称,有些标注“不含防腐剂”的食品,为了达到同样的保鲜效果,需要添加大量的盐和糖来实现保存的。“盐和糖是天然防腐剂,能抑制细菌。但盐摄入过量会诱发高血压风险,而摄入过量的糖则易导致肥胖,诱发糖尿病等疾病的发生。”

“零添加”绝不是安全优质的代名词,也不是食品健康与否的唯一判断标准。”刘少伟表示。

小贴士

如何规避食品安全问题?

学会看配料表。看食品配料表要:一看排序,二看长短,三看名称,找出隐藏的风险。就食品添加剂而言,自2010年6月起就被规定必须标注,学会读懂食品标签,就能在食品包装中筛选出更健康的食品。并且,根据法规,各种配料应按制造或加工食品时,加入量的递减顺序排列,加入量不超过2%的配料可以不按递减顺序排列。也就是说,越排在前面的含量越高。比如我们购买橙汁,一种配料表:水、浓缩橙汁;另一种配料表:水、白砂糖、橙浓缩汁,显而易见,选择第一种橙汁更好。

关注市场监管局食品抽检结果。近年来,我国不断加大食品安全整治力度,提醒广大消费者,可多多关注各地市场监管局定期发布的食品监督抽检信息,以便及时避开不合格产品,不合格品牌。正规渠道购买食品。本月1日起,《食品生产许可审查通则(2022版)》开始实施,新版通则对食品生产许可审查有了更高的标准,这也对正规渠道的食品安全问题提供了更高的保障,我们在购买食品时,也尽量避免购买来源不明食品,对一些散装、现场加工的食品要更加谨慎。

(综合中国新闻周刊、北京晚报)

日前,一个叫“辛吉飞”的短视频博主火爆全网,他在视频中,一边怪笑着,一边把日常叫不上名的化合物一通勾兑,不一会儿,不含牛奶的奶茶、没有牛肉的牛肉干、和黄豆不沾边的酱油……便出了锅。

通过这些视频人们发现,自己吃进去的可能与实际想吃的毫无关系。这引发了公众对食品添加剂声势浩大的声讨。网友带着恐惧和戏谑,把食品添加剂比为“海克斯科技”。而今年“双十一”,带有“零添加”标签的商品热销,更折射出消费者对添加剂的恐惧和对健康的追求。可是为了健康而消费的“零添加”产品,真的就更健康吗?

1 “零添加”渐成趋势

“各位亲人,咱家的零添加酱油没有狠活儿,没有科技,想购买的宝子请拍48号链接……”11月11日,在某调味品品牌官方旗舰店的直播间里,销售人员正在卖力吆喝自家的零添加酱油。

今年双十一,该品牌把C位几乎都留给了零添加产品。首页的营销海报上,7款主打产品中有4款属于零添加系列,店铺热销榜排名第一的产品也是其品牌的0金标生抽。不只是该品牌,主打“零添加”概念的食品越来越多,不少乳制品、调味品、饮料、食用油等,外包装均有“零添加”或“无添加”的标注。

看着货柜上琳琅满目的酱油,北京市民张宁(化名)经过一番挑选,最终还是选择了包装上标有“零添加”的酱油。不仅如此,在选择饮料、酸奶等食品时,她也更加偏向于包装上带有“0”的产品。

在某大型超市的酱油货架,视线所及的最佳位置上,摆满了“零添加”产品,当然价格也要高出一筹。而那些含有添加剂的产品,则被发配到货架的最底层。除酱油之外,醋、蚝油、料酒等调味品也纷纷加入了“零添加”行列。

“零添加”概念还延伸到多种食品。在饮料区域可以看到,某品牌的NFC果汁强调不加水、不加糖、不加添加剂;另一款山楂果汁标注“不添加防腐剂、不添加色素”;椰树牌椰汁则标注“敢承诺不加香精、不加色素、不加防腐剂”。而在乳制品区域,越来越多的酸奶标着“0添加蔗糖”字样。以主打“无添加”概念的网红酸奶“简爱”为例,甚至将“其他没了”注册成了商标。

然而为了健康而买的零添加产品就更健康了吗?

2 “零添加”真的更安全吗?

要搞清楚零添加到底好不好,首先得搞清楚什么是零添加。

当被问到这个问题,张宁脱口而出,零添加不就是没有添加剂吗?然而实际上,“不添加食品添加剂”与“不含食品添加剂”,完全不是一回事。

上海市食品安全研究会专家刘少伟告诉记者,“不含”是厂家在生产过程中不添加任何食品添加剂,而且其使用的生产原料也没有添加剂;“不添加”仅表明厂家在生产加工产品过程中不添加,但不排除生产原料中含有食品添加剂。“现代社会中,几乎没有不含添加剂的食品。”

对“零添加”各持己见的不只是消费者,商家们对于零添加的看法也不一致。

根据某品牌味业的产品介绍,零添加即不添加味精、色素、防腐剂,尊崇原味,在生产过程中0%添加味精(谷氨酸钠)、焦糖色、苯甲酸钠、山梨酸钾、呈味核苷酸二钠、三氯蔗糖、安赛蜜;该品牌调味品的零添加标签则为0%添加防腐剂(苯甲酸钠、山梨酸钾)、甜味剂(三氯蔗糖、安赛蜜)、味精、脱脂大豆;另一品牌食品也曾表示,零添加是指0%添加白砂糖、0%添加转基因脱脂大豆、0%添加防腐剂、0%添加食用香精。可以看出,目前各大酱油品牌对零添加概念的解释及应用均不统一。

为什么消费者和企业对于零添

加的看法差异巨大?科普博主钱程向记者分析指出,根本原因在于我国对于“零添加”没有标准和定义。

2020年7月,国家市场监督管理总局发布了《食品标识监督管理办法(征求意见稿)》,其中第三十二条规定了食品标识不得标注的内容,包括“对于食品中不含有或者未使用的物质,以‘不添加’‘零添加’‘不含有’或类似字样强调不含有或者未使用的”。2020年国家卫生健康委员会对《预包装食品营养标签通则》进行了第二轮征求意见,规范“零添加”标注同样被提及。

但由于最终意见稿尚未发布,目前食品企业标注“零添加”并不算违规。

由于零添加处于监管的真空地带,因此商家们在宣传零添加食品的时候就没有了束缚,导致零添加食品乱象丛生。

在钱程看来,有些明明不需要使用添加剂的食品,却说是零添加,比如蜂蜜(高糖)、方便面饼(干燥)、腌渍食品(高盐)等,本身就很难被微生物利用生长,这些食品声称“不含防腐剂”就完全是营销手段。还有些则是由其他物质来代替添加剂,比如用物理变性的淀粉代替化学变性淀粉,用胡萝卜汁代替胡萝卜素,用酵母抽提物代替味精。

在刘少伟看来,由企业自我定义的零添加,纯粹是为了迎合消费者的商业噱头,营销意义大于健康意义。