

防腐劑“零添加”食品更健康？權威專家：錯！錯！錯！

07-08-2020 中國消費者報

李建

依靠防腐劑“凍齡”的食品和“純天然”食品，哪個更安全？許多人認為是後者，然而專家表示這樣的判斷其實是一種偏見。



一起揭開對防腐劑的“3 大誤解”。

誤解 1.

添加防腐劑不安全？錯！其實為了保安全

“添加了防腐劑的食品，肯定會損害健康。”8月1日至3日，記者通過街訪（22人）、微信群隨機提問（40人）等形式，徵詢了62位消費者對“食品防腐劑”的看法，大約85%的人給出了這樣的答案。

但實際上，防腐劑與美食的“相遇相知”，就是為了滿足人們追求食物長久保存而且口感、顏值、營養與安全“一個都不能少”的貪心。

常識告訴我們，食物不經保藏處理長期放置會腐敗變質，而元兇就是環境中、食物中普遍存在的微生物。這些平時就緩慢生長的微生物雖然與人“相安無事”，但一遇到合適“時機”，就會大量繁殖，產生一系列有毒物質。人吃了這種變質食品後，就會腹瀉、嘔吐甚至中毒。

解決微生物對美食的威脅，除了熱殺菌（常會影響風味與口感）技術外，很多時候需要防腐劑“華麗登場”。

中國食品科學技術學會食品添加劑分會常務理事、北京工商大學食品與健康學院教授曹雁平告訴記者，防腐劑的作用就是抑制食品中微生物增殖或殺死微生物，從而防止或延緩食物腐敗。

例如肉製品中添加的亞硝酸鈉和亞硝酸鉀，儘管有頗多誤解，但卻可以有效抑制肉毒桿菌毒素（劇毒素）的生成和其他病菌的侵入。

曹雁平說：“防腐劑不是我們的‘敵人’，而是保障食品安全的‘衛士’。某種意義上說，沒有防腐劑，我們也許就無法買到那麼多安全美味的食品。”

誤解 2.

防腐劑本身會致病？錯！依法使用沒問題

很多防腐劑天然存在，只不過因為考量提取成本等因素，人類不得不採用化學合成方法來批量獲取。

例如經常被果汁產品用來抑制酵母和黴菌的添加劑山梨酸，其實在很多樹果中都有，它經過人體代謝後會分解成二氧化碳和水。

而化學合成的防腐劑，儘管並非“十全十美”，但也不是有些人想像的那樣“帶毒”。

比如丙酸鈣，一種多用於麵包和糕點的防霉劑，既可以通過代謝被人體吸收，還能供給人體必需的鈣。有研究文獻稱，丙酸鈣雖然“有毒”，但毒性與每天吃的食鹽大致相當。其實，能夠和美食“共舞”的防腐劑需要邁過的門檻非常高。

曹雁平介紹說，一種防腐劑要想在無數種有防腐效果的物質中脫穎而出，成為被批准使用的“法定防腐劑”，必須具備四個特徵：

首先，性質穩定，一定時間內有效；其次，使用過程中或分解後無毒，不阻礙胃腸道酶類正常作用，也不影響腸道正常菌群的活動；再者，較低濃度下有抑菌或殺菌作用；最後，要求其本身無刺激性氣味和異味等。

按照《食品安全國家標準 食品添加劑使用標準》規定，食品中允許添加的防腐劑共有 32 種，每種都有明確的使用範圍和限量。

曹雁平進一步解釋說，不同防腐劑或同一防腐劑的不同濃度，在應用於不同食品或者針對不同的微生物種類時，其產生的作用和效果並不一樣。因此，不同的食品在加工製造、儲存運輸中需要使用不同的防腐劑。

歷經“千挑萬選”的防腐劑卻依然常被誤解，出現這種“委屈”更多時候是因為它被濫用和錯用。有些不法生產者為掩蓋原料不新鮮、殺菌設備陳舊等缺陷，會超範圍或過量添加防腐劑，而這種行為屬於國家嚴格監管、重拳打擊的違法違規行為。

比如常用的防腐劑苯甲酸，雖然天然存在於藍莓、蔓越莓中，但它的防腐性僅限於特定的酸性環境，因此國家標準限定它只能用於某些果汁飲料。

誤解 3.

不含防腐劑才靠譜？錯！零添加未必更健康

不少食品向消費者暗示“品質保證”時，都喜歡貼上“防腐劑零添加”的標籤。調查顯示，大約 90% 的人對這種暗示與保證表示了好感。

“是否添加防腐劑並非判斷食品是否安全的唯一標準。”曹雁平解釋說，有些食品如罐頭、食鹽等，其加工工藝或本身性質就可以保障儲存期內不會因微生物繁殖而變質，所以不需要用防腐劑來保質。

這些不需防腐劑保質的產品雖然自帶“不變質”的光環，但情況其實各不相同：

- 高糖、高鹽、缺水的環境，本身不適合微生物生存。比如蜂蜜，成分除了葡萄糖就是果糖，水分很少。細菌到了這樣的環境，只能大量失水乾死，所以不需要任何防腐劑也能輕鬆保存 2 年以上。
- 有的食物已被“好微生物”佔領，“壞微生物”進不來。比如優酪乳，因為通過發酵充滿了乳酸菌，別的菌種根本無法在這樣的環境裡“安營紮寨”。
- 食物已經過滅菌處理。比如經超高溫滅菌（UHT）處理過的牛奶。這種牛奶包裝前要在 135°C 以上的環境下保持 1-2 秒，可以殺死幾乎所有微生物，所以保存 1 年都沒問題。不過，這樣做會影響牛奶的口味和營養。

“與這些根本無須添加防腐劑的食品不同，有些刻意以‘純天然’面目示人的食品，其實並不一定安全，因為這往往意味著食品可能更容易被致病微生物污染。”

曹雁平強調說，“不含防腐劑”不應該是人們優先購買某種產品的理由。消費者購買食品時，還是要科學對待、理性辨識，不要迷信所謂的“零添加”。