

# 被误解的食品添加剂

说到食品添加剂,估计很多人会敬而远之,一些人对食品添加剂还存有根深蒂固的误解。那么,我们对食品添加剂必须退避三舍吗?

## 食品添加剂≠添加剂

一直存在着一个被偷换的概念——添加剂等于食品添加剂,实际上我们不应该将食品添加剂简化为添加剂。之所以食品添加剂会屡屡背黑锅,就是因为概念上我们太过简单粗暴地将它们混为一谈了。

事实上,食品添加剂只是众多添加剂中的一种。添加剂还包括:饲料添加剂、药品添加剂、塑料添加剂、涂料添加剂、油墨添加剂、汽油添加剂等。三聚氰胺是添加剂,但它是水泥添加剂,在水泥里面作为高效减水剂;也是塑料添加剂,在塑料里面作为阻燃剂;还可以作为涂料添加剂,在涂料里面作为甲醛吸收剂。但是,三聚氰胺不是食品添加剂。

在国内从来就没有许可苏丹红、三聚氰

胺、瘦肉精、吊白块为食品添加剂,它们在食品中都是非法添加物。所以,正确认识食品添加剂,严厉打击食品非法添加行为,对维护食品安全是非常重要的。

## 没有食品添加剂会更危险

也许有人会好奇,为何一定要使用食品添加剂呢?其实,对于现代生活来说,食品添加剂不但重要而且必要。因为,如果没有它们,我们的生活反倒会更加危险。

目前全世界范围内,因食品致病微生物污染的食品引发疾病,是食品安全头号问题,所以如果不使用防腐剂和保鲜剂等食品添加剂的话,肉制品、烘烤食品、方便食品、水果,甚至酱油和醋等食物或调味品就很容易被致病微生物污染,从而危害人体健康。

食品添加剂作为现代食品工业的重要组成部分,按规定使用对人体是无害的,且可以改善食品的品质和色、香、味,以及防腐、保鲜。

可以说,没有食品添加剂就没有现代化的食品企业及产品。

## 科学摄入食品添加剂

所有的食品安全都涉及量的问题,这也是我们国家对食品添加剂的使用标准严格限定的原因。那么,每种食品添加剂虽然都在标准内,但是一天吃那么多食物,加在一起摄入量还安全吗?答案是安全的。《食品添加剂使用标准》(GB2760-2014)中规定了食品添加剂在各种食品中的最大使用量,其目的是确保一天吃多种食品时,其食品添加剂的摄入量不超过每日允许摄入量。

最后,需要注意的是会对特殊人群造成不利影响的食品添加剂。像二氧化硫、硫磺、亚硫酸盐等含硫食物在婴幼儿食品中禁止使用,在可以添加的食品中也有严格的最大使用量和残留量的规定,以避免对人体健康产生危害。

据《大众科学》

## 探索发现

### 偶尔健忘有益健康

最近一项美国研究证明,健忘可能是个优点。事实上,选择性记忆甚至可能表明智商更高。

研究表明,如果人们忘记了某些客户的姓名和原先岗位的细节,那是大脑在进行选择,认为这些细节无关紧要。虽然严重健忘可能令人担忧,但是偶尔忘记一些小事可能表明记忆系统非常健康。研究人员发现人们的大脑通过阻止人过多关注以往的细枝末节来加强决策能力。大脑通过促进归纳来帮助人们记住最重要的谈话梗概。

据参考消息网

### 面部表情会出卖你

在一项实验中,研究人员让一群志愿者讲述自己做过的两件事:一件是感到后悔的;另一件是不感到后悔的。然后,研究人员让志愿者把不后悔的事假装后悔再讲述一遍,同时记录下志愿者面部肌肉微妙的变化。

实验表明,当一个人假装后悔的时候,要让他前额的肌群活动起来是相当困难的,因而表现出来的与其说是后悔,不如说是卡通漫画里那种惊讶的表情。同样,当他们说谎时,一些不该活动的面部肌肉有时倒是不自主地活动了起来。这些通常发生在说谎者自以为别人上当的时候,或者当他们发现人们不相信他们的谎话而忐忑不安的时候。这些时候,说谎者的面部表情类似傻笑。

据《大科技百科新说》

## 提个醒儿

### 卫生纸和餐巾纸不能混用

卫生纸俗称厕纸,主要是上厕所用的。这种纸遇水易分解,避免堵塞下水道。而餐巾纸柔软、洁净、吸水性好,可以用于饭后擦嘴、擦汗。

按照国家规定,卷纸、厕纸等卫生纸里,是允许合理添加回收料、荧光剂的;只要不超标,使用含荧光剂的白色卫生纸也是安全的。不过,国家对餐巾纸、抽纸、手帕纸之类的面巾纸生产要求更高,它们是不能使用荧光剂的。

皮肤专家表示,餐巾纸对菌落的指标要求要比卫生纸更严格,卫生纸的细菌菌落总数每克不超过600个,而餐巾纸每克不许超过200个。所以,含菌量较高的卫生纸擦拭面部时,对于一些屏障功能不好的人,就会容易造成面部的细菌感染。更不能将卫生纸用来擦嘴和一切可能入口的物品,尤其是一些劣质卫生纸,细菌含量很可能超标,用来擦嘴容易吸入细菌,引起肠胃疾病。建议使用正规厂家出厂的餐巾纸擦拭面部。

据《保健时报》

## 居家锦囊

### 意想不到的家居保养妙招

**盐除红酒渍** 不小心把红酒洒在白色沙发上,不要慌,马上从厨房里拿瓶盐倒在被红酒沾上的沙发部位,因为这样可以简单有效的将红酒吸收进盐里,防止红酒继续向纤维中渗透。

**洋葱能清洁烤箱栅格** 切半个洋葱,将切过的一面向下摩擦烤箱栅格,可以有效去除上面的油渍和残渣。擦之前最好先将烤箱加热,这样能烧掉一些附着在上面的食物和污渍,再用一把大叉子叉起洋葱开始清洁。

**核桃能遮盖木家具上的划痕** 先用核桃仁擦拭木家具上有划痕的地方,再用手指来回擦拭这些地方,让核桃油沁进去。等上五分钟,最后用软布轻擦这块区域。划痕就消失了。

**用来清理咖啡机** 将生米放进磨豆机或者咖啡研磨机,将米磨成粉末状,再将米粉倒出,残留碎渣也会被一同清理出来。最后再用湿布进行清洁。

据360常识网

## 流言粉碎机

### 跳拉丁舞会引起“性早熟”?

#### 流言:

日前,有媒体报道,浙江9岁女童被查出患了性早熟,医生询问后指出,“祸首”是她跳了4年的拉丁舞。因为“拉丁舞是一个社交舞种。跳舞的双方,一男一女,穿着和情绪都是热情洋溢的,并且它需要舞者之间有很强的互动性。”

#### 真相:

内分泌科专家表示,目前学术界还没有

科学研究证明跳拉丁舞和性早熟有直接关联,不能通过片面询问或个别例来说明跳拉丁舞会导致性早熟。性早熟原因复杂,一些饮食、环境因素家长也要格外留意。滥用滋补品、保健品也是导致性早熟的一个原因,家长要尽量让孩子少吃;同时还要避免孩子因过早、过多接触成人影视等因素带来的影响。

据《东南快报》

## 微科普

### 海带上的白霜可不是盐



海带营养价值很高,不仅含有大量膳食纤维,还有丰富的碘和钙。在购买海带时,细心的消费者可能会发现,不少干海带表面会有一层类似盐的白霜,这种白霜是海带自身含有的,风干后附着在海带表面形成的,叫甘露醇,而且不是咸的,是甜的。甘露醇具有一定的保健作用,在医药上是良好的利尿剂,同时还有抗癌抗菌功效。

据人民网

## 养生保健

### 柑橘类香味助入眠

有些水果不光营养美味,放在床头,其发出的气味还能帮助人们入眠。营养学家表示橙子、蜜橘、金桔、橘子、柠檬、柚子等柑橘类水果的果皮中含有散发香味的“萜烯”,能刺激大脑产生α脑电波,使大脑放松,从而助眠。

而中医认为,橘子具有理气、除燥、利湿、化痰止咳的作用,其香气可以化湿、醒脾、开窍。睡觉时,闻橘子的香味具有安心宁神的作用,常用于安抚沮丧和焦虑。若是肺不好,晚上咳嗽胸闷而睡不着的人,也可以吃几瓣橘子,既能解渴又能去肺热、

帮助入眠。

柚子的香气通过嗅觉到达神经中枢,可消除大脑疲劳,舒缓烦闷情绪,达到助眠的目的。其香气还能加速淋巴细胞排毒,对缓解上班族因压力、熬夜造成的脂肪堆积很有效。

夜晚吸入柠檬的味道,则让人感到舒适安静,很快进入睡眠状态。有研究表明,柠檬的香味可以促进身体产生5-羟色胺,让人感到快乐,同时降低应激激素及去甲肾上腺素的水平,平静心情。

据人民网

### 果汁不能替代水果

市场上的果汁等加工水果制品种类繁多,如鲜榨果汁、果汁类饮料、水果罐头、果脯等,保质长期且方便食用。很多人喜欢以果汁替代新鲜水果,尤其是孩子们,这样是对的吗?

实际上,果汁是不能替代水果的。

新鲜水果在制作成果汁后,营养成分会有所降低。果汁是由水果压榨去掉残渣后制成的,在加工过程中会使水果中的维生素C和钙等矿物质、以及植物化学物质被损失,液

渣中含有的膳食纤维和果胶也被丢弃。除此之外,果汁的吸收速度更快,还会引起血糖较大幅度的变化。

即使是鲜榨果汁,在用刀将水果打浆时,高速旋转的刀刃在将植物细胞破碎的同时,又使其与氧气快速接触,会发生“酶促氧化”,降低水果的口感、颜色和营养成分。另外,榨汁机中有可能残存部分不易清洗的残渣,容易滋生细菌。

据搜狐健康网

## 湘潭有个治鼻咽炎能手

**孩子成绩不好 原是鼻咽炎作怪**  
鼻咽炎常以鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流鼻涕、头痛头晕、流鼻血、咽部有异物感、灼热痛、咳嗽、耳鸣为主要症状,长期下去影响孩子大脑和身体发育,如记忆力减退、学习成绩下降等。

**鼻咽炎科名医与他的发明配方**  
湘潭科林医院耳鼻喉科有位出生于中医世家的覃善杰大夫,他的成功绝非偶然,经多年临床研究和探索,在祖传秘方基础上结合现代医学,研制

发明中草药治鼻咽炎良方,适用于治疗各种急慢性、久治不愈的鼻咽炎。该良方主治急慢性鼻窦炎、过敏性鼻炎、鼻息肉、鼻出血、咽喉炎、中耳炎。

**咨询电话:0731-52527028**

科林医院(科林皮肤医院)地址:湘潭市砂子岭潭衡路太阳城对面。市内乘2、3、29、123路车到科林医院站下车即到。

医疗广告批准文号(湘)医广2017第17-0511-1857号 广告