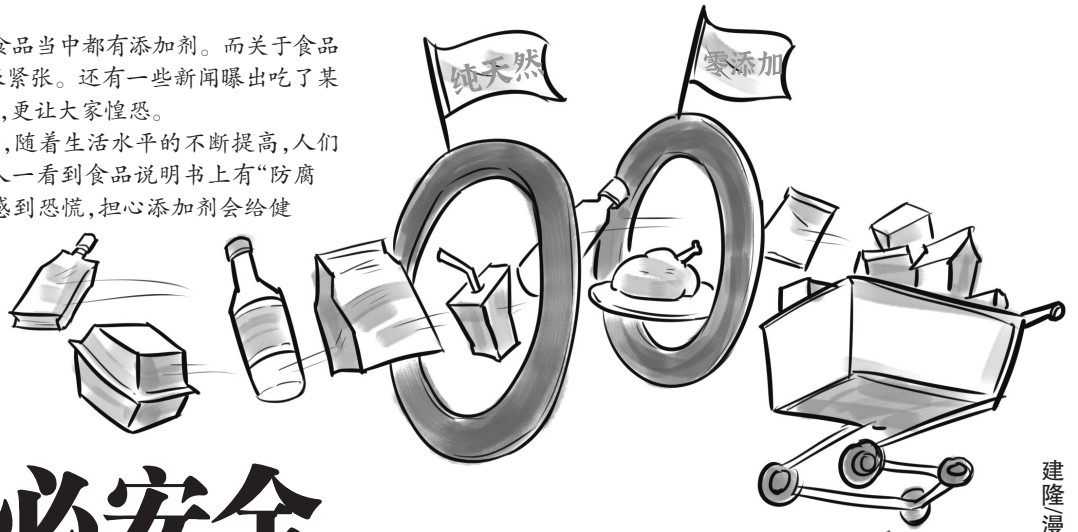


N 中国食品安全报
《首都食品安全周刊》

说到食品,不能不提食品添加剂,现在很多食品当中都有添加剂。而关于食品添加剂有致癌风险的论调屡屡被提及,大家都很紧张。还有一些新闻曝出吃了某些含有食品添加剂的食物,出现身体不适的事件,更让大家惶恐。

你是否也有“食品添加剂焦虑症”?近几年,随着生活水平的不断提高,人们对食品品质和安全的要求也越来越高,很多人一看到食品说明书上有“防腐剂”“色素”“甜味剂”等食品添加剂时就会感到恐慌,担心添加剂会给健康带来不利影响,甚至谈“添”色变。

事实上,食品添加剂的出现已经改变了我们的生活,成了我们生活中不可分割的一部分。如何正确认识食品添加剂是事关每个人的健康大事。



建隆漫画

添加未必安全

谈“添”色变不可取

预包装食品 不含添加剂的几乎没有

食品添加剂,是指为改善食品品质和色、香、味以及为防腐和加工工艺的需要而加入食品中的化学合成或天然物质。中国商品分类中的食品添加剂有抗氧化剂、漂白剂、着色剂、护色剂、酶制剂、增味剂、防腐剂、甜味剂等20多类,共2000多种。

“食品添加剂是食品

工业中研发最活跃、发展和提高最快的产品之一。”中国营养学会副理事长马冠生表示,食品添加剂大大促进了食品工业的发展,只有使用食品添加剂才能延长食品的贮藏期,保证食品安全。“进入食品工业化后,经过企业加工的预包装食品,不含食品添加剂的食品几乎没有。”

马冠生说,平时炒菜做饭使用的各种调料中也不乏添加剂的身影,比如,酱油含有焦糖色、山梨酸钾、苯甲酸钠等食品添加剂,食盐中加的抗结剂,食用油中加入的抗氧化剂等,都是食品添加剂。这也是为什么食用油放久了也没有“哈喇味”、食盐在高温季节也不容易结块的原因。

真的“零添加” 也不意味着更安全

近些年,市场上出现了许多标注“不含食品添加剂”“纯天然”“零添加”等食品,迎合了人们“食品越是纯天然、保持原汁原味就越健康”的误区。王华丽指出,所谓“纯天然、零添加剂”的概念是常见的商业宣传手段,并不代表更安全和健康。其实,食品无论是标签上标注了“零添加剂”“纯天然成分”,还是生产过程中使用了食品添加剂,只要符合相关法律法规和食品安全标准规

定,都是安全的。零添加是不是更安全?马冠生表示,即使食品真的“零添加”,也不意味着更安全。比如,食品防腐剂可用来防止或延缓食品腐败变质,延长食品的保鲜期和储存期。再或者,一些蛋白含量比较高的食品,必须添加防腐剂来保证产品质量,否则很容易腐败变质,这种情况下不含防腐剂的食品反而更不安全。此外,适量的食品添加剂还可减少和消除食品制作过程中的有

害物,其实是对食品安全的一种保障。范志红解释说,使用国家食品安全标准允许的、具有防腐作用的添加剂,主要是为了延长食品保质期,便于规模生产和市场流通。比如,中秋节购买的月饼,现在随着饼皮和馅料的改进,月饼中的水分也不断增多,这就给微生物繁殖带来很大方便。这时候还想要像过去那样在室温下长期存放月饼,就必须求助于防腐剂。

食品添加剂 按国家规定使用安全无害

食品添加剂最容易产生的问题是滥用,比如,来源不明或者材料不正当。国家食品安全风险评估中心助理研究员王华丽表示,只要是合法、适量使用食品添加剂,其加入的种类多少并不影响食品的质量和安

全。还有人担心每天摄入多种食物,会造成食品添加剂累积对健康产生危害。科信食品与健康信息交流中心主任钟凯介绍,在设定某个食品添加剂的使用范围和使用量

时,会充分考虑通过不同食品吃进去的总量,而不是仅仅考虑一种食品。只有这个总量都远低于安全剂量时,才被认定是安全的,才可以获批准使用。所以,食品添加剂的游戏规则就决定了“总量安全”的大原则,不用担心“叠加”问题。

中国健康促进与健康教育协会理事、中国农业大学食品科学博士范志红也表示,在食品配料表中看到很多食品添加剂,并不等于添加剂的总量更

“纯天然”“零添加” 多是营销噱头

是不是保质期长的月饼添加的防腐剂就更多呢?范志红指出,一般来说,蛋白质和水分越丰富,就越容易腐败;水分含量越低,糖含量越高,抑制微生物能力就越强。再加入防腐剂和抗氧化剂,保质时间就能更长。不能因为一种月饼保质期长,就断定它肯定加了更多防腐剂。完全不使用食品添加剂生产的月饼,卖相和口感其实大多没有商家宣传得那么好,如果保存不当、运输时间

过长,很可能一两天就滋生细菌,这样的月饼反而对人体更有害。在钟凯看来,防腐剂是让人们受益最大的食品添加剂之一。“不含防腐剂”很多只是营销噱头,食品是否安全和健康与有没有防腐剂没有必然联系。其实,食品工业的发展离不开食品添加剂,正是有了食品添加剂,才使得食品的生产、储运和流通得以正常进行,超市里的各种食品

才能如此丰富多彩。中国疾控中心营养与健康所也在其微信公众号上刊文指出,近年来,一些食品饮料企业以“纯天然成分、零添加剂”作为噱头进行商业炒作,无形中加剧了公众谈“添”色变的焦虑。大家要理性认识食品添加剂的作用,在选购食品饮料时不要盲目片面追求所谓“纯天然”“零添加”,应综合考虑营养价值,结合个人情况科学选择食品。

种植牙集采来了! 同福医种植牙低至2800元/颗 福州市民该如何申请? 一文读懂!

N 肖北/图 葛格/文

老龄化加剧,“种牙贵”是压在许多人心头的一座大山。所幸,种植牙集采政策回应了百姓关切,着力对种植牙价格进行全方面调控,让有种植牙需求的百姓能够切实享受到“实惠医疗”。最近,福州30年老品牌同福医口腔连锁更是走在业界前列,跨出实质性的一步,将部分种植牙价格降到2800元/颗,费用包含植体、基台、牙冠。这对福州市民来说,是一项重大利好。那么,该如何快速申请呢?这份种植牙攻略送给你。



市民在直播间观看种植牙手术过程

部分种植牙2800元/颗

“2800元/颗种植牙的主要申请渠道分为两个,一个是400-0591-560热线申请,市民来电直接领取这项折扣,也可以直接微信扫码联系工作人员登记个人信息,申请折扣。”据同福医工作人员反映,因为来电人数较多,部分市民可能会出现忙线或者等待时长较久的情况,微信扫码申请也是不错的选

这两个渠道皆可申请

择。“我们已经紧急加派5位客服接待大家。”据工作人员介绍,现在忙到连喝水的时间都没有,基本会加班到晚上10点。另外,由于咨询人群中老年人比例较高,为了方便老人就诊,同福医专门开通绿色就诊通道,大家登记领取优惠后到院,可以报销来院打的费,以及一对一专人接待。

缺牙主要人群为中老年人 更需要社会关怀

众所周知,中老年人是缺牙的主要群体,更需要社会关怀。据了解,同福医连续多次举办“年龄可以当钱花”公益活动,鼓励高龄老人种牙,一举奠定高龄种植领域的业界地位。2015年至今,同福医开展上百次种植牙手术直播,不挑病例、不请外援,不设置年龄门槛,只有没有禁忌症,现场报名、现场就

能种牙。“直播由同福医创始人郑晓玲主任主刀,她种得快,创口小,能保留更多骨组织活性,种植6颗牙修复半口牙,差不多35分钟完成。”据业界人士透露,老人一般存在血压、血糖较高等问题,手术快,意味着麻醉时长短,身体负担更小。“如果有咀嚼需求,当天就能制备牙冠,适当吃些饮食了。”

★ 医保定点单位 ★

种植牙纳入集采范围 市民可在线报名

今日来电,挂号、拍片、检查费用一律全免,初次到院可享打的费报销(封顶30元),还可领取以下优惠!



微信申请通道

1. 指定进口种植牙2800元/颗起
2. 1元拔松牙(限1颗)

来电即送500元种牙抵用券+品牌食用油,

报名热线:

400-0591-560

同福医 同福医口腔2022第11-18-47号