

防腐剂、色素、甜味剂、抗氧化剂……食品添加剂规范使用安全无害，还可保障食品品质、改善食品风味

“零添加”未必安全，谈“添”色变不可取

养生关注

禹建

你有“食品添加剂焦虑症”吗？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。近日，国家食品安全风险评估中心副研究员王华丽指出，我国对各类食品添加剂的使用范围和剂量都制定了严格、详细的标准，按照国家规定的品种和剂量使用食品添加剂，安全性有保障。

国家卫生健康委副主任李斌介绍，目前我国已建立了国家、省、市、县四级食品污染和有害因素监测、食源性疾病预防两大监测网络以及国家食品安全风险评估体系，食品污染和有害因素监测已覆盖99%的县区，食源性疾病预防已覆盖7万多家各级医疗机构，全面打造最严谨的标准体系，让吃得放心有章可依。

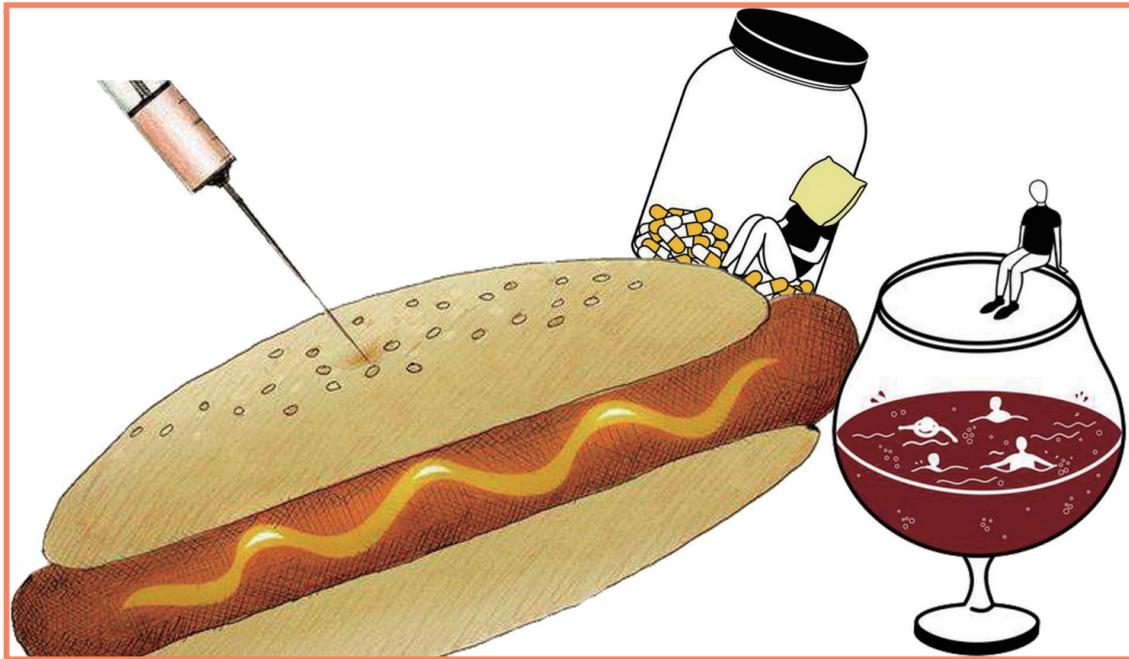
9月2日，国家市场监督管理总局食品生产安全监督管理局副局长郭向丹在北京举行的第四届健康中国食品安全高峰论坛上表示，“2022年上半年，全国食品安全抽检合格率为97.49%，其中粮食加工品、食用油、肉制品、蛋制品、乳制品等大宗食品抽检合格率均高于平均合格率。近几年全国没有发生系统性、区域性重大食品安全事故。”

预包装食品不含食品添加剂的几乎没有，食品添加剂按国家规定使用安全无害

食品添加剂，是指为改善食品品质和色、香、味以及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，为人们提供更加美味和营养的食品，满足人们不同的需求。“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。

食品添加剂最容易出现的问题是滥用，比如来源不明或者材料不正当。王华丽表示，只要是合法、适量使用食品添加剂，其加



人的种类多少并不影响食品的质量和安全性。

还有人担心每天摄入多种食物，是否会造成功能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大，也不等于更不安全。比如，不少食品的配料表中往往标着增稠剂有三四种，乳化剂有两三种，色素也有两三种……加这么多多种的原因是：有些配料在比例恰当时可以发挥“一加一大于二”的效果。如刺槐豆胶和卡拉胶就是“良配”，在比例合适的时候可以形成柔软的胶冻，也能帮助冰激凌拥有细腻柔滑的口感，而用量只是每种0.1%—0.2%，如果仅用单一一种胶，效果没那么好，用量还会更多。

“纯天然”“零添加”多是营销噱头，并不代表着更安全健康

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“食品越天然越好”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”“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，延长食品的保质期和储存期。比如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。

范志红也解释说，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，中秋节将至，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。

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，不同的月饼配料不一样，含水量不同、营养成分不同，所以保鲜基础、保质能力也不一样。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。反之，如果本来基础比较差，防腐剂最多加到标准的限量值，即便如此在室温下也撑不了

多久。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。钟凯解释，山梨酸钾、苯甲酸钠等防腐剂的出现解决了食品保存和远距离运输的难题，既保障了食品安全又避免了食物浪费，让生活更加便利。而且，现在许多被广泛应用的防腐剂都是天然存在的，例如，常用的苯甲酸就天然存在于蓝莓、红枣等各种果蔬中；山梨酸也在枸杞等很多植物中天然存在。尽管食品工业中使用的苯甲酸和山梨酸是人工合成的，但它们和天然物质的化学结构一模一样，就是同一种物质，没必要担心。

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近日也在其微信公众号上撰文指出，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。同时，企业在进行商业宣传时应尊重科学，不要人为制造所谓的“食品添加剂焦虑”。

心灵关注

不当教育“毒害”大脑，孩子会“越骂越笨”

东南大学生物科学与医学工程学院博士 杨元魁

不当的教育方式真的对孩子大脑“有毒”，孩子确实可能会“越骂越笨”。这是我们儿童发展与学习科学教育部重点实验室儿童情感研究室长期研究儿童青少年的情绪发展和压力管理得出的研究成果。

孩子“越骂越笨”，是因为大脑额叶暂时“死机”了。额叶（尤其是前额叶）是人脑的控制中心，但额叶有一个非常有趣的“缺点”，它在情绪极度波动或受刺激很强的情况下会“死机”，也就是暂时失去工作能力。这种现象之所以存在，实际上是长期生物进化留给人类非常重要的自我保护能力：在危险的情况下如果避无可避，那就干脆装死，说不定能躲过危险。

比如，很多老师和父母会发现，自己对孩子较为严厉时，孩子有可能会呆住，让他写作业或做某件事情可能会半天不动。这就是人面对恐惧刺激时除了“战”或“逃”之外的第三种反应：“呆”。老师和父母很容易把这种情况归结为孩子的态度或习惯问题，但实际

上是因为严厉的责备尤其是吼叫引发了孩子的恐惧反应，孩子的额叶暂时失活了，这也是为什么那些经常被吼的孩子其反应速度或处理事情的能力往往反而低下，也就是越骂越笨。

建议老师和父母在教育孩子的时候，切记不要突然声音提高八度，这对孩子的脑和行为发展非常不利。要尽可能“好好说话”，尽可能做到“六个不”：不要急、不要吼、不要催、不主导、不干扰、不控制，学会非暴力沟通，避免由于“教而不当”在教育过程中给孩子造成过多的“毒性”压力。

学习越辛苦，成绩有可能越糟糕。早期的长期忽视、身体虐待、情绪虐待等毒性压力经历，会持续改变与儿童记忆、情绪调节等能力相关的大脑结构，对儿童的学习、行为乃至整个生命周期的身心健康造成难以逆转的损害。

因此，对于学生来说，不适当的学习内容和方式、过重的学业负担等，都有可能学习导致学习效率下降，引发“学习越辛苦，成绩越糟糕”的恶性循环。比如像学习上的各种“抢跑”，严重违背了孩子的身心发展规律。

还要提醒家长们注意，睡眠不足已成为我国青少年儿童面临的最大的“毒性”压力之一，如果能让孩子多睡半个小时，他们就能更好地融入学习。

父母该如何更好地教育孩子？

1. 正确认识并理解孩子的各种所谓“问题”，做“成长型”父母。
2. 保证孩子有充足的睡眠时间，尽量保证每晚8—10小时睡眠，午休控制在30分钟内或90分钟左右。
3. 让孩子多参加有氧运动。
4. 帮助孩子学习时间和任务管理方法。
5. 帮助孩子学习科学的压力管理方法，找到最适合自己的解压方法，并在孩子进入青春期前帮助孩子发展一两项兴趣爱好。
6. 充分尊重孩子的兴趣。
7. 尊重孩子自己的学习节奏。
8. 为孩子营造宽松温暖的家庭氛围和积极的学习氛围。
9. 关注孩子的情绪发展。
10. 不能一味回避竞争，这样既培养孩子的竞争意识，又可培养孩子的合作精神。

养生新鲜报

在孩子身边玩手机可能影响孩子睡眠

陪伴在孩子身边的父母，如果在玩手机、电脑，可能影响到孩子睡眠。南京市妇幼保健院儿童保健科副主任医师朱春近日表示，“家长有可能觉得手机和电脑并没有对着孩子脸，只是在旁边看。但是电子产品发出来的光尤其是蓝光，会使褪黑素的产生受到干扰，对孩子的睡眠质量以及眼睛视力发育都有不利影响。”（胡珍）

“微休息”减少疲惫让你精力更充沛

一项最新研究显示，“微休息”可以减少疲惫，让人们感觉更加精力充沛。

该项研究项目的负责人、罗马尼亚西蒂米索拉大学的帕特西亚·阿尔布勒斯库带领团队分析了20多篇论文和2335名参与者，通过打字和记忆测试等任务，研究短暂休息8秒至10分钟对于人体产生的影响。

研究表明，这种“微休息”对于参与者的影响虽小但很积极，约64%的人在短暂休息后，其活力和抗疲劳方面得分都高于对照组的平均值。阿尔布勒斯库表示：“停下来休息一下，可以避免注意力不足和犯错，也容易让思维迸发新的火花。员工们在一直工作的情况下可短暂放松几秒钟，远眺窗外，这并不意味着偷懒或想跳槽。”（禹建）

每周参加休闲活动可降低老人死亡风险

一项新研究显示，每周参加不同类型休闲活动的人，全因死亡的风险以及死于心血管疾病和癌症的风险都较低。

这项研究使用了年龄在59—82岁的27万余名成年人的数据，这些人完成了美国国立卫生研究院——美国退休人员协会饮食与健康研究的休闲活动问卷，研究人员研究了参加等量的7种不同运动和娱乐活动（包括跑步、骑车、游泳、其他有氧运动、网球运动、高尔夫和散步锻炼）与降低死亡风险的关系。

《美国人体活动指南》建议成年人每周进行2.5—5小时中等强度有氧运动，或1.25至2.5小时的高强度有氧运动。研究结果显示，通过这些活动的任何组合达到每周推荐的运动量，与不参加这些活动相比，全因死亡风险都降低了13%。其中，网球运动与降低16%的风险有关，跑步与降低15%的风险有关。

研究还发现，这些活动还与较低的心血管疾病和癌症死亡风险有关。网球运动可降低27%心血管病死亡风险；跑步可降低19%癌症死亡风险。即使是做一些娱乐活动的人，尽管少于建议的量，死亡风险也比那些不参与任何活动的人降低了5%。（曹淑芬）

“赖床”者心率更高易致心脏病糖尿病

闹钟响后，你会忍不住再赖一会床吗？一项最新研究显示，这种习惯可能导致多种健康问题。据英国《每日邮报》报道，有人仅靠一个闹钟就可起床，而有人则需要多次闹钟才能真正被叫醒，研究显示后者的心率更高，长期保持高心率很可能导致糖尿病、心脏病等疾病。

这项研究发现，只设一个闹钟的人起床平均时间为9分钟，而设置多个闹钟的人则需半个小时。鉴于这种赖床习惯造成的健康风险，睡眠专家尼尔·斯坦利博士建议，宁愿晚一点起床，也不要醒了后再睡，“你的身体更希望有一个稳固、不间断的睡眠，而不是被闹钟突然吵醒，心跳加速。毕竟大多数人第一次被弄醒后，不太可能重新恢复到深度睡眠。”（敏稳）

