

食品添加剂不是洪水猛兽，“零添加”不等于最安全最优质

酱油中的“门道儿”，你了解吗？

生活发现

中国营养学会理事、中国科协聘科学传播首席专家 范志红

今年国庆假期，“海克斯科技”火了，某知名调味品企业也因此上了热搜引发巨大争议，起因是其生产的酱油疑似存在“双标”嫌疑：有网友爆料称国内售卖的该品牌酱油含食品添加剂，而出口国外的酱油为零添加，只有水、大豆、小麦、食盐等，认为其产品生产是“双标”。尽管该企业已多次发布声明否认“双标”，但这场关于食品添加剂的风波还是在持续发酵。这也引发了许多人的焦虑，大家纷纷表示不知道该吃什么酱油了，到底应该怎么看待酱油里的添加剂。那么，酱油中的食品添加剂都有哪些？为什么要加它们？安全性怎么样？选酱油应当怎么选？要看什么指标？酱油该如何合理食用？

酱油里加的是哪些食品添加剂？

任何一款酱油，主要原料都是这四种东西：水、大豆（黄豆或黑豆）、小麦（面粉）、盐。所以，它们会占据配料表的前四个位置。在后面，还可能添加的配料是：

第一类：白砂糖、果葡糖浆、三氯蔗糖等甜味物质。做咸味菜时放一勺糖可让味道更鲜美、口感更醇厚，所以红烧肉、鱼香肉丝、宫保鸡丁要放糖……酱油里少量加一点糖，也会让咸味变得柔和、鲜美又丰富。

白砂糖不用多说。果葡糖浆是玉米淀粉经过酶水解制成的产品，成分是葡萄糖和果糖，有清爽可口的甜味，也是可乐雪碧之类饮料的主要配料。三氯蔗糖则是一种甜味剂，它甜度高、甜味正，我国许可用于酱油等20多类食品当中。这种甜味剂是英国人首先开发的，经过国际食品添加剂联合专家委员会（JEC-FA）的认可，在加拿大首先使用，而美国是其最大销售市场。

第二类：谷氨酸钠、5’-呈味核苷酸二钠（肌苷酸钠和鸟苷酸钠）、酵母抽提物等增鲜物质。

谷氨酸钠就是一百多年前日本学者在海带中提取发现的味精。5’-呈味核苷酸二钠是在鸡汤肉汤里都存在的鲜味物质，“排酸肉”之类的产品之所以更鲜美，原因之一就是冷鲜肉的后熟过程中会产生更多的5’-呈味核苷酸二钠。核苷酸这种东西存在于所有生物体的核酸（DNA和RNA）当中，也包括人体当中，并不是人工合成物质。

酵母抽提物是用酵母作原料，把其中的蛋白质和核酸酶解分离出鲜味物质再浓缩制成的增鲜产品。它不仅含有5’-呈味核苷酸二钠和氨基酸等鲜味物质，也含有多种B族维生素。总之，增鲜剂不是什么可怕的东西，关键在于吃不过量。

第三类：苯甲酸钠、山梨酸钾、脱氢醋酸钠等防腐物质。酱油含有较多的盐，它本身就有一定抑菌能力。盐是最古老的防腐剂，但盐太多时酱油就会特别咸，既不好吃也不健康。如果盐含量有所降低，那么抑菌能力就会下降。一瓶酱油不可能一天就用完，往往要用一两个月，天天放在室温下，就可能出现微生物繁殖而长一层“膜”甚至霉菌超标的情况。

为了预防这种情况，只需添加很少量防腐剂帮忙就可以了，不存在“超标使用”风险（食品添加剂也是要花钱买的，达到效果后再多加毫无意义）。苯甲酸钠也好，山梨酸钾也好，都已经过世界各国几十年的广泛使用，从未发现它们和癌症风险之间有什么关系。而山梨酸本身也是人体代谢中存在的物质，毒性（半致死量）甚至低于食盐。苯甲酸也是很多水果中存在的物质，比如蓝莓和蔓越莓中都含有苯甲酸，无需恐惧。



包点心（如黑森林蛋糕、可可饼干等）中，有些用在酱油、调味汁等调味品中。为什么从可乐里喝进去大量的焦糖色素不可怕，吃褐色的饼干点心不恐惧，而吃酱油里这点焦糖色素就那么害怕呢？

科学选酱油主要看四点

我们面对市场上各种各样的酱油，应该怎么选？

1.看酱油的氨基酸态氮含量。酱油的等级，是用“氨基酸态氮”来划分的。它反映出酱油酿造过程中产生的氨基酸类物质的数量和酱油的鲜味以及营养价值，可以说是酱油的“干货”指标。

氨基酸态氮≥0.40%：三级酱油；氨基酸态氮≥0.55%：二级酱油；氨基酸态氮≥0.70%：一级酱油；氨基酸态氮≥0.80%：特级酱油。当然，有些产品具有更高的氨基酸态氮水平，最高可达1.20%—1.30%，这样的酱油自然是最优质的，不仅滋味鲜美、味觉丰富、香气浓郁，多种B族维生素和矿物质等营养价值也会更高。

选酱油看这个指标，要比什么晃动瓶子看泡沫（加增稠剂就可让泡沫丰富）、倒在食品上看染色效果（加了焦糖色素就可让颜色更重）、用舌头品尝鲜味（多加味精和核苷酸钠盐就能更鲜）之类可靠多了。

2.看酱油的用途。如果做红烧类需要颜色浓重的菜肴，就选老抽酱油。如果炒菜、凉拌菜，希望味道鲜香而颜色清爽，就用生抽酱油。有些酱油是兼用型，没有写老抽还是生抽，可以看看配料表中有没有“焦糖色素”，没有的话上色能力就不那么强。

3.看钠含量。酱油的营养成分表通常会用每10克/毫升、或每15克/毫升的“一份”来标注钠含量，一勺酱油大约是10克，所以这样标注比较方便。

如果注重健康，减少酱油的钠含量是一个重要选择。注意要把各种产品都换算成10克的量，然后在氨基酸态氮含量最高的产品当中，选钠含量最低的一档就好了。例如，两款产品都是“特级酱油”。A产品的氨基酸态氮是1.20%，每份10克中含钠495毫克；B产品的氨基酸态氮是0.90%，每份15克中含钠1132毫克。那么，都换算成10克时，B产品的含钠量是754毫克。显然，A产品的氨基酸态

氮高，钠含量低，比B产品更优秀。

4.看产品名称的叫法。按我国最新法规，只有纯酿造的酱油产品才能叫做“酱油”。如果添加了未经酿造、用化学水解或酶水解方法制成的类似酱油的配料，都不能叫做酱油，只能叫“某某调味液”。所以，现在消费者无需担心用“配制酱油”来冒充酿造酱油的问题。

用酱油也有技巧，最好起锅再淋

用酱油炒菜最重要技术要点是：用优质的酱油，起锅再淋酱油，同时减少其他调味品的用量。酱油香味浓郁，并含有少量糖和增鲜剂，就不需要再加味精鸡精了，糖可少放或不放，盐也可减量。酱油的鲜美味道和香气，是盐+鸡精所不能替代的。它会让人炒菜的时候调味更方便：前面完全不加盐，只需出锅时加一两勺酱油就好了。

而且起锅淋酱油还有四个好处：一是避免酱油深入菜肴内部，影响色泽；二是避免酱油受热产生糊味，影响风味；三是让咸味附着于菜的表层，暂时没有深入内部，可在达到同样咸味感觉的前提下减少至少三分之一的盐（钠）；四是可以靠酱油中少量的糖达到香甜感觉，而无需大勺放糖。

总之，这样用酱油，既可轻松减盐、减糖，还可增加营养素。因为酱油里含有多多种B族维生素、钾、镁等营养素，尽管量少但多一点算一点。而盐和糖里除了钠和糖，其他营养成分则都没有。

选酱油不要太在意“零添加”、“头道”、“特酿”等词汇

怎么分辨是不是优质酱油，企业打出的宣传标签等各种说辞其实都不重要，最好方法是直接看数据。目前我国批准使用的食品添加剂，几乎都是在其他国家中许可使用的品种。所谓“外国不用食品添加剂”就是彻头彻尾的谣言，即便看不懂英文、日文，也可以买一包薯片或一瓶可乐，念念后面的中文配料表，看看外国公司生产的产品里面到底有没有食品添加剂。

如果实在介意食品添加剂的话，现在国内也可以买到各大品牌生产的有机酱油和“零添加”酱油，并不存在“添加剂产品卖国内，无添加剂产品卖国外”的问题。不过，所谓“零添加”，并不等于产品最安全，更不等于产品最优质。

乐活宝典

吃不完的剩饭剩菜，是立即放到冰箱保存，还是等凉了再放？把热菜放冰箱里真的会弄坏冰箱吗？

吃不完的食物要趁热放进冰箱，越快越安全。科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任阮光锋指出，研究发现，当食物温度降到60℃，就有细菌开始生长；温度降到30—40℃，细菌们开始旺盛繁殖；而降到4℃，大多数细菌消停下来，进入休眠状态。因此，只有将食物快速冷却至4℃以下，才有利于抑制细菌的繁殖，让食物更安全，因此要尽快把食物趁热放进冰箱里。世界卫生组织WHO也建议，食物在室温下的存放时间不要超过2小时。

如果担心饭菜过热冰箱里的玻璃隔板会受不了“刺激”，可在食物容器下垫一块干净毛巾，也可等饭菜温度降到不烫手程度（这个过程中盛饭菜容器最好盖上盖子），就可以放冰箱了。

剩饭菜应尽快吃完，不要反复加热。家政行业专业人士王光丽提示，一餐饭如果做多了，估计好每个人的饭量，或使用分餐方法，将可能吃不完的饭菜提前拨出来放在冰箱内冷藏。储存进冰箱前，保鲜盒一定要清洗干净，并把水擦干，将食物放入保鲜盒，再放入冰箱冷藏。食物储藏按照包装隔离、生熟分开原则。大锅的汤不好储存，可煮沸后放入袋子中密封冷冻保存。

注意剩饭菜一定要在第二天吃完，不要反复加热，最好要回锅翻炒一下，或者使用微波炉高火热3分钟左右，可分几次加热，中途取出食物翻拌一下，确保热透。也可用100摄氏度的开水隔水加热3分钟以上。（敏敏）

智活妙招

六法宝轻松“消灭”衣物黄渍



又到换季整理衣物之时，衣服出现黄斑或整体变黄，丢了浪费穿上又不好看。如何能轻松搞定衣物上的黄渍呢？

法宝1：小苏打。将4汤匙小苏打与1/4杯水混合搅拌后，擦拭污渍，让它停留在污渍上静置约一个小时后，再用冷水清洗。若还无法完全清除干净，可重复前面步骤，直到污渍祛除后再晾干。

法宝2：醋。将等量的醋和水混合搅拌后，放入喷雾瓶中。将醋水喷洒在污渍上，让它在污渍上静置约一个小时后，用冷水清洗。可反复喷洒、静置，直到污渍祛除。

法宝3：白醋+盐。将半杯白醋、半杯盐、一桶水混合搅拌后，将衣服置入并浸泡至少30分钟，接着放入洗衣机正常洗涤即可。

法宝4：洗涤剂。将洗衣粉与洗涤剂1:4混合，再用平常洗涤方式清洗衣服即可。

法宝5：柠檬。将两颗柠檬榨汁加入一壶开水中，再将衣物放入其中浸泡。也可将柠檬切片后放入洗衣袋中，再放入洗衣机和衣物一起清洗。若是白色棉质衣物，可用一片柠檬与适量皂粉放入水中煮沸，将衣服置入约10分钟，再放入洗衣机内正常洗涤。

法宝6：牙膏。将牙膏涂在衣物有污渍区域，然后用硬毛刷擦洗，直到污渍祛除。（胡珍）

智养花容

洗面奶也需跟着季节换

北京中医药大学东直门医院皮肤科主任医师 黄青

每天早晚的“洗脸”，事关皮肤屏障的清洁。很多人经常随意抹一把、与家人共用一瓶洗面奶，甚至不洗脸。其实，洗脸的学问不小，洗脸不当易诱发各种皮肤问题。

水温选择。人的面部温度是32℃，洗脸时水温也应是32℃。如果温度较高，虽然能强力去油，但会损伤对面部有保护作用的皮脂膜，破坏皮肤屏障，容易发生过敏、发红、灼热、干燥脱皮等不适症状；如果用冷水，易使皮肤表面皱缩，不易洗净油脂，达不到理想清洁效果。很多人习惯在水盆中洗脸，这种做法并不科学。应该选择流动的水，清洁产品才能更彻底地随着水流被冲净。

清洁产品。大家都知道脸上油脂多要用

去油力强的洗面奶，干燥要用滋润保湿的产品，但面部油脂分泌会随着温湿度改变，清洁也要随气候调整。夏季高温潮湿，需要一款清洁力好的产品；秋、冬季和春季干燥，皮肤保湿能力差，如果还用夏季的清爽型产品，就会造成过度清洁，把保护肌肤的皮脂膜也洗掉了，应换成温润型的。

洁面成分。洁面成分的配方主要由三类组成：剂型成分、添加成分和清洁成分。剂型成分有水系和油系两类。添加成分是指在清洁产品中加入保湿、美白、镇静舒缓功效的植物提取物以及香料和防腐剂，事实上，添加成分在洗脸中很少能留在脸上发挥功效。清洁成分也叫表面活性剂，决定了整支洁面产品的好坏，而不是那些添加成分。表面活性剂的清洁力、安全性不同，选择产品时，要注意看成分表中所列表面活性剂的名称，从而大

致判断产品的优劣。安全的成分包括磺基琥珀酸盐类、谷氨酸类、肌氨酸类、两性基二乙酸钠、两性基乙酸钠、两性基丙酸钠、癸基葡萄糖苷，往往两种以上搭配使用，以达到清洁力与温和性的平衡。

清洁工具。1.毛巾。毛巾不要又擦手又擦脸，否则易造成交叉感染，而且易滋生细菌和微生物，建议洗完脸后用一次性纸巾擦拭。如果一定要用毛巾擦脸，也不要摩擦，轻轻按压面部吸干水分即可。

2.双手。洗脸前先用消毒香皂或洗手液将双手彻底洗净，再用纸巾擦干，然后再进行脸部清洁。不要用凉手洗脸，否则会使面部毛孔缩小，不利于脏污排出。

3.洁面海绵。这种产品能产生很多泡泡，清洁也很干净。但要注意使用前先用开水消毒，使用完毕放在阳光下、通风处晾干。

