

《“正确认识食品添加剂”的科学共识》

2017.6

联合发布

科信食品与营养信息交流中心

中华预防医学会健康传播分会

中华预防医学会食品卫生分会

中国疾病预防控制中心营养与健康所

中国食品科学技术学会食品安全与标准技术分会

食品与营养科学传播联盟

食品添加剂的使用由来已久，伴随着现代食品加工工艺的改进和食品工业的发展，食品添加剂的研发和使用也取得了长足的进步，对食品工业的发展起到了积极的推动作用。

尽管消费者对食品添加剂有一定程度的了解并能够接受，但在认识上还存在一定的误区，对其安全性也可能产生疑虑；另一方面，违法添加非食用物质、超范围或超量使用食品添加剂等情况也时有发生。科信食品与营养信息交流中心、中华预防医学会健康传播分会、食品卫生分会、中国疾病预防控制中心营养与健康所、中国食品科学技术学会食品安全与标准技术分会、食品与营养科学传播联盟等涉及食品、营养、健康传播等领域的六家专业机构，联合发布《“正确认识食品添加剂”的科学共识》，帮助消费者更全面了解相关科学知识，呼吁相关部门加强对食品添加剂使用的监管，呼吁食品生产企业在加工生

产需要的情况下，依据国家食品安全标准规定的品种和剂量使用食品添加剂。

食品添加剂的使用由来已久

食品添加剂是指为改善食品的品质和色、香、味，以及为防腐、保鲜和加工工艺的需要而使用的添加物，按来源分为天然和合成两大类。常用的食品添加剂有防腐剂、抗氧化剂、增稠剂、乳化剂、甜味剂、着色剂等二十余类。

人类使用食品添加剂的历史十分久远，制作豆腐时使用的卤水（凝固剂）、蒸馒头时加入的碱（酸度调节剂），以及烤面包时使用的小苏打（膨松剂），都是最常见的食品添加剂。随着食品工业的发展，科学家也研发了一些新的食品添加剂，以满足食品加工和运输存储过程中防腐、保鲜、改善食品性状和风味等需求。

严格的食品添加剂安全评估体系

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，按规定允许使用的食品添加剂，都经过了全方位的科学、严格的安全性测试和评估。制定食品添加剂的使用限量是以动物实验的安全剂量除以安全系数（通常为 100 倍），推算出人在终身每天摄入的情况下的安全剂量。

同时，法律还规定，只有在技术上确有必要使用的食品添加剂方可列入允许使用的范围。另外，我国目前批准使用的合成食品添加剂，都是已经在两个以上的发达国家批准使用的。所以，只要严格按照国家规定的品种和剂量使用食品添加剂，安全性是有保障的。

用食品添加剂掩盖食品腐败变质或质量缺陷、超范围和超量使用食品添加剂，使用未被我国批准的食品添加剂品种等，都属于违规使用食品添加剂的行为，是国家明令禁止的。

非法添加物不是食品添加剂

既然国家对食品添加剂的使用有严格的规定，为何还会产生某些消费者谈食品添加剂色变的情况？这主要是因为某些不法商家使用“违法添加物”。

三聚氰胺、苏丹红、吊白块、工业明胶等，都是非食用物质，不是国家批准使用的食品添加剂。无论中国还是其他国家，都禁止向食品中添加这些物质。

常见食品添加剂的基本常识

防腐剂

食物很容易因微生物滋生而腐败变质，威胁人们的健康，这曾是很多重大食品安全事件的根源。在防腐剂出现之前，人们主要通过糖渍、盐腌、晒干等方式保存食物。防腐剂的出现，解决了某些食品的保存和远距离运输的难题，既极大地避免了食物的浪费，也使人们可以享用来自其他国家和地区的食品。

抗氧化剂

抗氧化剂可以防止因氧化引起的食品变质，常用于需要长期保存或食用周期较长的食品。食品被氧化后，不仅色、香、味等方面发生不良变化，还可能产生有毒、有害物质。食用油因保存不当会有“哈喇味”，就是氧化的结果。抗氧化剂可以有效延长食品的保存时间。

甜味剂

喜欢甜食是人类的天性，但是某些特定人群因为身体原因不宜摄入过多的糖分，甜味剂的出现，解决了这一问题。甜味剂代谢后只产生很少的能量或几乎不产生能量，对血糖的影响也很小。许多低热量或无热量食品和饮料中都会使用甜味剂，如阿斯巴甜、安赛蜜、纽甜等，以甜味剂代替糖，可以在保证食物和饮料口感的同时，有效降低含糖量。

着色剂

着色剂又称食用色素，主要目的是赋予和改善食品色泽。食用色素的使用历史悠久，被广泛用于食品生产和加工。常见的色素有红曲红、姜黄、以及 β -胡萝卜素、焦糖色、柠檬黄、日落黄等。

增稠剂

增稠剂可以提高食品的粘稠度或形成凝胶，赋予食物各种形状和软、硬、粘等不同的口感，其原理和淀粉勾芡一样。在酸奶、果冻、酱料、冰激凌、果汁、肉制品等食品和饮料中常会用到增稠剂。

按照国家规定依法合规、按剂量使用食品添加剂，其安全性是有保障的。我们坚决支持监管部门继续重拳打击违法添加非食用物质及超范围、超量使用食品添加剂的行为；同时呼吁企业在生产过程中严格遵守国家相关法规，合理使用食品添加剂；我们也希望学界和食品行业积极开展相关知识的普及，帮助消费者正确认识食品添加剂。