

选购儿童食品 不必过度担忧添加剂

每个孩子都是家长的宝贝。看到“食品添加剂影响儿童智力发育,导致肥胖、性早熟”“别让色素堆积成孩子的童年”这样的说法,为人父母者难免产生对于儿童食品安全的各种忧虑。其实,上面这些说法包含不少误导甚至谣言成分。

12月6日,北京工商大学食品与健康学院副院长、博士生导师王蓓教授在接受科技日报记者采访时表示,食品添加剂早已与人类为伴,是大众饮食的日常构成,也是现代食品工业不可或缺的基础,并且我国食品添加剂标准的制定与执行均十分严格,家长在选购儿童食品时无须过度担忧添加剂问题。比起食品添加剂,家长更应注意儿童食品的营养成分,切勿“盯着芝麻丢了西瓜”。



(网络图)

我国婴幼儿食品中 允许使用的添加剂种类少

“全世界允许使用的食品添加剂有一万种以上,我国只有两千多种。大量在国外已经允许使用的食品添加剂,在国内由于考虑到食品安全性、我国饮食文化特性等方面还没有列入国家标准里。因此总体来说,我国的食品添加剂使用标准相当严格,婴幼儿食品更是如此。”王蓓说。

王蓓介绍,《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》(GB 2760,以下简称《标准》),我国在婴幼儿食品中允许使用的食品添加剂主要是乳化剂、增稠剂、酸度调节剂、膨松剂这4大类的20余种。另外《标准》对婴幼儿食品中允许使用的每一种食品添加剂所允许添加的食品种类、功能和最大使用量做了严格规定。例如婴幼儿配方食品下又分为婴儿配方食品、较大婴儿和幼儿配方食品以及特殊医学用途婴儿配方食品。这3类食品虽然都属于婴幼儿配方食品,但3类间的食品添加剂种类不能通用。例如,瓜尔胶,一种常见的食品增稠剂,仅可以用于较大婴儿和幼儿配方食品,但不能用于婴儿配方食品。此外《标准》中还严格规定凡使用范围涵盖0—6个月婴幼儿配方食品不得添加任何食品用香料,标准非常严格。

“因此按国家标准规定使用食品添加剂是合法的,也是安全的,消费者不必过度担忧。”王蓓说。

家长应更注意食品营养成分

王蓓指出,儿童处于身体发育的重要阶段,各项身体机能仍不完善,因此国家在制定食品添加剂标准时针对婴幼儿食品中允许使用的食品添加剂名单和最大使用量的选择上非常谨慎。另外食品添加剂在食品中添加的量都非常少,因

此其对儿童生长发育影响基本上可以忽略。

“但是,比起食品添加剂,更值得注意的还是食品营养成分本身。在给孩子选购零食时,家长应该多买营养价值高的食品,例如牛奶、酸奶等,让孩子多摄入蛋白质、钙元素、叶黄素等营养成

分。至于一些高糖分、高油脂、高盐分的精加工食品,则应当少吃。比起食品添加剂,摄入的营养成分对孩子身体的影响实际上大得多。”王蓓分析说,在给孩子选购食品时,家长更应该注意结合孩子生长发育不同阶段的营养需求来选择产品。

“添加剂导致儿童性早熟”是谣言

王蓓直言,“食品添加剂导致儿童性早熟”没有任何科学依据。

王蓓分析说,导致性早熟的化学成分必须和激素有关,但食品添加剂中没有任何与激素功能相关或结构类似的组分,因此合法的食品添加剂不可能导致性早熟。

“这个谣言的产生可能

和邻苯二甲酸酯(双酚A)有关。早年有研究发现,塑料奶瓶等婴幼儿食品容器当中的邻苯二甲酸酯可以在人体内发挥类似雌激素的作用。但是从2011年起,我国已经禁止生产含有这种化学物质的婴幼儿食品容器。所以说,这个问题已经成了历史。”

王蓓认为,此类说法和“豆浆导致性早熟”等谣言十分相似,可能是以讹传讹的结果。她建议消费者信任通过正规食品厂商生产的食品,这些食品的食品添加剂使用量都在安全范围内,无论是成人还是儿童都不必过分担心。

(据《科技日报》)