

食品安全系列宣传（2024 年第 12 期）：

“纯天然食品”就可以放心吃？

来源：2023-11-15 人民科普网 食品安全

许多人都担心食品添加了防腐剂食用后会有损健康，因此那些宣称“不添加防腐剂”的食品，获得了大量消费者的追捧。但是不含防腐剂的食品就可以放心吃吗？今天就带大家了解一下。

不添加防腐剂不代表没有其他添加剂

防腐剂在食品中得到广泛使用，因为它能有效防止食品由微生物所引起的腐败变质现象，从而延长食品的保存期。很多食品安全问题，在一定程度上可以说是因为没有按规定添加防腐剂造成的。而且如果仔细查看这些“不添加防腐剂”食品的成分表，可以发现部分产品虽然标称不含防腐剂、色素、香精等，但却含有乳化剂、柠檬酸、柠檬酸钠、氯化钠、氯化钾、苹果酸、葡萄糖酸、谷氨酸钠、氯化钙、维生素 C 等成分。

大量的盐和糖虽能起到防腐的作用但不健康

大部分食品保存都有期限，不经过任何手段处理的食品是无法长久保存的。很多标注不含防腐剂的产品其盐或糖含量往往比同类产品高。一些腌制品、酱、咸菜、蜜饯果脯等

常宣称不含有防腐剂的食品，通常都是那种咸味特浓，甚至再加糖掩盖的产品。大量糖/盐的健康危害，要比百分之零点几的防腐剂严重得多。例如：盐摄入过量会加重肝脏和肾脏的负担，可能会增加胃癌和大肠癌的发生率，还会造成心脑血管疾病，尤其是高血压发生的几率增高；而摄入过量的糖则易导致肥胖、心脏病、高血压、血管硬化症、脑溢血、糖尿病等。

有些食品可以不必担心添加防腐剂

一是干燥的食品。干到一定程度，微生物无法生长，如豆类、坚果、粮食、挂面、奶粉、鱼干、腐竹等食品，都可以不加防腐剂而在室温下长期保存；二是冷冻保存的食品。比如各种速冻食品，微生物难以在低温环境下繁殖，这类产品不用添加防腐剂。

摄入过量的糖/盐加工过的食品该如何补救

吃糖过多补救方法：调整饮食结构。接下来可以少吃含糖物质，包括精制碳水，含糖量较高的水果。多吃苦瓜，因为苦瓜中含有和胰岛素功能相似的蛋白质，从而起到降低血糖值的作用，尽量采取蒸煮的烹饪方式。

吃盐过多补救方法：多吃富含钾的食物。常见蔬菜比如芹菜、茼蒿、百合、马兰、香菜、苦瓜、菠菜等，常见水果比如椰子、枣、桂圆、苹果、西瓜、葡萄、橘子、草莓等，

都是高钾低钠食品，有利于钠离子的排出，保持体内离子平衡。

当然，无论糖或盐，最简单便捷的方法就是加强体育运动。如 40 分钟慢跑等有氧运动，有利于消耗刚刚摄入的糖分，帮助身体消耗热量，这样可以达到摄入与消耗热量的平衡。同时，运动可以促进大量排汗，达到排出钠的效果。

作者：洛阳师范学院徐静雯、雷芷苑

审核专家：河南科技大学第一附属医院教授/主任医师
任永强