

民以食为天,色、香、味俱佳则是人们在饮食上追求的终极目标。只是,很多人并不知道,那些赏心悦目、香气怡人、爽口滑嫩的佳肴并非出自纯天然,它们都额外地添加了许多食品添加剂。这些添加剂的使用范围几乎覆盖了所有的加工食品种类,换句话说,每个人,只要吃了加工食品,就在一定程度上摄入了形形色色的添加剂。

不知有没有人算过这样的一笔账,一天中,我们会摄入多少种添加剂呢?



我们每天吃进多少食品添加剂

- 让面包变大 50% 的神奇粉末是什么
- 做肉丸子的师傅为什么从来不吃肉丸子
- 干红葡萄酒为何在专家眼中成了“恐怖分子”

一块面包里有近40种添加剂

家住玄武区的李女士是个标准的上有老下有小的全职主妇,全家人一天的吃饭问题就成了她的头等大事。一天之计在于晨,为了全家人吃好早餐,她可是费尽了心思,从食物口味、搭配到热量都一一算尽。最后她发现,西方那种早餐饮食结构最为合理,于是她家的早餐桌上就摆满了面包、豆浆(原本是牛奶,三聚氰胺事件后改为自磨豆浆)、黄油等食物。看到丈夫和儿子吃完早餐,精神奕奕地上班上学去了,她就特别满足。

但有一天,在收拾饭桌时,李女士无意间拿起面包包装袋瞥了一眼,结果大吃一惊——包装袋上居然显示,刚刚被家人吃下去的面包里含有多种食品添加剂。李女士非常沮丧地向记者,“一个早餐,我们一家得吃下多少添加剂呀?”

在江宁一家大型超市面包房工作的高女士告诉记者,一块普通的面包,从最初的面粉到最后烤制成成品,使用的食品添加剂有近40种。

据高女士介绍,首先制作面包用的面粉中,有面粉增白剂、强筋剂、面包改良剂,而单单一个面包改良剂就包含20多种添加剂,由复合酶制剂、复合乳化剂和天然植物胶等多种原料制成,外观为精细的白色或淡黄色粉末。它可以改善面团的流变学特性,提高面团的操作性能和机械加工性能,入炉前保持性状不发生变化,提高入炉急胀性,使冠形挺立饱满,增大成品体积20%—50%,改善成品内部组织结构,使其均匀、细密、洁白且层次好,改善口感,使面包筋道、香甜,而且能延长保质期。

此外,面包的卖相很重要,使用色素可以改变面包表皮色泽,呈诱人金黄色或褐色;乳化剂有助于面团软和;磷酸盐能调节发酵面团中微孔的大小;膨松剂则令面包松软可口;溴酸钾可增加面团的

韧性和弹性,但这种添加剂因发现致癌,国家已于2005年禁止使用,不过市场上并未销声匿迹,许多小作坊里仍在用;香精则让面包满屋飘香,根据不同的香味需要,香精的种类繁多;若是奶油面包,则奶油中会有抗氧化剂……在添加了诸如此类的形形色色添加剂后,消费者最后才会看到使人垂涎欲滴的面包。

而李女士一家早上吃的黄油里,则含有单、双、三甘油脂肪酸酯,起乳化剂的功能,以及果胶,起凝固剂、稳定剂的功能,还有丙酸钙,起防腐剂的功能,有的还添加了柠檬黄、姜黄素等着色剂。

低盐咸菜的秘密武器是啥?

当然,也有很多人仍然吃的是传统早餐。刚刚送完孙子去上学的李奶奶认为,现在超市、小卖部里卖的早餐没谱儿,不知道是什么东西做的,最放心的还是自己做的早餐,一碗热乎乎的稀饭,一个煮鸡蛋,一包小菜,多好。“我们祖辈儿就是这么吃过来的,什么问题都没有!”李奶奶乐呵呵地告诉记者说,“我家小孙子,就着一包榨菜,能喝两碗稀饭呢。”

可是孩子吃多了咸菜,盐摄入量过多,肯定对身体也不好,李奶奶赶紧解释说:“我是专拣低盐咸菜买的,不咸,还脆,好吃、好咬,不像以前我们自家腌的萝卜条什么的,晒干了以后根本就咬不动。”

许多人都知道,盐吃多了是了不好,但传统的咸菜就是用盐腌渍成的,盐不仅有调味功能,还有防腐、防止掉色及保持口感的作用,而要减少盐分的话,就必须用添加剂来维持这些效果。记者在一家超市找到某品牌低盐咸菜,包装上显示配料为酒精、调味料(氨基酸等)、PH调整剂、甜菊糖、糖精、抗氧化剂、山梨酸钾、着色剂、酸味剂、磷酸盐、增稠多糖类、甘草……数量之多令人吃惊。

就此问题,记者咨询了江苏省技术监督局食品安全

评估中心司法鉴定专家陈和平副教授。陈和平告诉记者,超市里销售的小菜所含的甜蜜素、柠檬黄、胭脂红等多种化学合成色素属于偶氮化合物,广泛使用于饮料、果酱、果冻、蜜饯、奶茶、葡萄酒等食品中,具有致癌性,对人体的危害最大。

做肉丸子的师傅家里从不吃肉丸

如此算下来,一顿早饭就会让我们吃进不少添加剂。至于中饭的情况,记者认为,应该比仓促应付的早餐要好得多,没想到,事实并不如此。

全职主妇李女士到中午也不闲着,因为她不想让正在长身体的孩子在学校食堂应付。她告诉记者,孩子在家里吃饭,可以吃到他喜欢的食品,比如,孩子非常喜欢吃超市或是菜市场卖的各种口味的肉丸子,以及火腿肠、肴肉什么的,而且这些都是成品半成品,做起来也容易,所以过几天她就会买一些,让他吃个够。

而在玄武区一家菜场的肉丸子加工点工作的老王师傅告诉记者,他们家就从来不吃肉丸子、火腿肠,“因为我太清楚那肉丸子、火腿肠是怎么回事了。”

据老王介绍,为了做肉丸子,老板采购了大量的肉碎,都是从牛骨头或猪骨头上剔下来的根本没法吃的,黏糊糊的,水分又多,无法做成肉馅,肉味也很淡。制作肉丸的第一步,就是在这些肉里,加进价格非常便宜的鸡肉。接着,加入大豆蛋白,产生柔软的口感,这种大豆蛋白又称作“人造肉”。同时,为了增加味儿,又加了大量的化学调味料。比如,为了使口感嫩滑,使用了猪油、加工淀粉;为了便于机器批量生产,为了便于黏着剂、乳化剂等;为了使颜色好看,使用了着色剂;为了延长保质期,使用了防腐剂、pH调整剂;为了防止褪色,使用了抗氧化剂。整个过程使用了二三十种添加剂,这哪里能叫做肉丸子呢,分明是“丸子形状的添加剂”。

对于近期媒体热议的火腿肠内含近20种添加剂一事,老王说:“那还是正规肉联厂出品的,小作坊做的火腿肠里面就更多了。还有,火腿肠基本上都会注水的,不管是正规的还是地下的,都会注水,只是注多注少的问题。然后还要在水里加上专门的肉用胶状液体,这是用针管加进去的,哎哟,想想那针管插在

火腿肠上面,真恶心!”

酱油和鸡精里都有些什么?

而天天中午为孙子送饭的李奶奶认为,她的中餐基本全是扎扎实实地自制,根本就不用超市里或小摊小贩卖的半加工食品,鱼肉是鱼肉,猪肉是猪肉,都是最新鲜的,这总没问题了吧?

但是,陈和平却认为,添加剂的隐患依然存在,比如家用酱油。据介绍,我国在2002年颁布标准把酱油分为三大类:酿造酱油、配制酱油、酸水解植物蛋白调味料。其中,酿造酱油的成分是水、大豆、小麦、海盐;配置酱油的成分是水、大豆、小麦、盐、糖、酒精、氨基酸、焦糖色素;至于酸水解植物蛋白调味料,则真的就完全是食品添加剂的混合体了,它的成分是豉油(水、黄豆、盐、小麦面粉)、糖、水、酵母精华、焦糖色素、增味剂(肌苷酸二钠、鸟苷酸二钠)、乳酸、香味剂(里面可包含N种化合物)、防腐剂(山梨酸钾),另外,这三种酱油的价格相差无几,不知道李奶奶家使用的是哪种酱油?

此外,许多人都喜欢用鸡精提鲜,而鸡精,是以味精、食用盐、鸡肉或鸡骨的粉末或其浓缩抽提物、呈味核苷酸二钠及其它辅料为原料,添加或不添加香辛料或食用香料等增香剂,经混合、干燥加工而成,具有鸡的鲜味和香味的复合调味料。不知李奶奶烧菜时敢不敢放呢?

丰盛晚餐背后又多了哪些危险因素?

中午休息三个小时后,全职主妇李女士来到了家附近的菜场,对于她来说,最忙碌也是最幸福的时刻无非就是准备晚饭的这段时间了。李女士买了海带丝,她挑选海带丝的时候,特地选择上面覆盖有一层白白碎盐的那种,这说明菜贩没有经过刻意的加工,周女士打算做一个凉拌海带丝。

随后,李女士又买了一条鲫鱼,这是用来红烧的,又买了一块豆腐来配菜。然后她还买了半斤牛柳和两个青椒,青椒炒牛柳,这是儿子的最爱。李女士还准备烧一份青菜汤,但清汤寡水的没啥口味,所以在买了一把青菜后,她又特地到超市里买了一盒“浓汤宝”。临付钱的时候,李女士回头又拿了一瓶干红葡萄酒,老公在外忙了一天了,喝点葡萄



方便面、火腿肠受到不少上班族和学生的青睐 快报记者 顾炜 摄

酒放松放松,又能营造家庭气氛,一举两得。

那么,这个温馨的、看似安全健康的晚餐中,李女士的家人又吃进去了多少食品添加剂呢?

先说那份凉拌的海带丝吧,李女士先把海带丝用滚水烫煮了一下,然后上面撒了些蒜蓉、鸡精和盐,随后用熬好的热油浇上去,一盆翠绿的海带丝就出现了。但李女士没有料到的是,她这盆小小的凉拌海带丝至少有四种食品添加剂,它们都来自她用来调味的鸡精。而她在海带丝上添加的那一小勺食盐中,都含有碘酸钾和抗结剂。

随后,李女士又红烧了鲫鱼,她还把豆腐切成了块放进去,以提出鱼鲜美的味道来。但她不知道的是,豆腐都是由卤水点出来的,而这卤水,早在千百年前就已经被使用了,这也算是中国最早使用的食品添加剂之一。

接下来是炒青椒牛柳。牛柳买来的时候,肉贩子就已经加工过了,上面涂了一层薄薄的淀粉,这样的牛柳出锅后吃起来会非常嫩滑。其实,李女士并不知道,让牛柳嫩滑的并不是什么淀粉,而是“嫩肉粉”。而这个“嫩肉粉”学名叫肉类嫩化剂,它的主要配方为2%木瓜蛋白酶、15%葡萄糖和2%味精以及食盐等。

现在,李女士又把“浓汤宝”放入了青菜汤中,熬出来的汤果然带了香喷喷的肉味。其实这类浓汤没有任何肉肉的成分,它的主要成分是:大骨抽提物、酶解肉粉、氨基酸、糖、盐、鲜味剂、香辛料。

干红葡萄酒为何成了“恐怖食品”?

陈和平还告诉记者,真正的干红葡萄酒,是不添加任何水、香料、酒精等添加剂,直接用纯葡萄汁酿造的。红葡萄榨汁后,先不过滤葡萄皮核,葡萄汁酿成酒后再过滤,酿酒过程中,葡萄皮的颜色溶解到酒中,为干红酒。可现在市场上销售的干红葡萄酒,绝大多数都是用“染料”勾兑出来的,根本就没有用红葡萄做原料。

为了达到鲜艳的葡萄酒红色泽,就添加了一种化学合成的偶氮化合物——苋菜红,这是一种合成色素,已被证实有致癌作用。

“在我们的眼里,绝大多数的干红葡萄酒就是‘恐怖食品’。”陈和平说。

记者在市内一家超市葡萄酒专柜发现,所有的干红葡萄酒都没有标注是否添加了化学合成色素,但那晶莹剔透如玛瑙般鲜亮诱人的色泽,让人迷惑也让人胆寒……

一天之内胃里装了七八十种添加剂

晚饭过后,李女士的儿子开始复习功课。两个多小时之后,李女士煮了两包方便面作为夜宵端上了桌子。儿子伸了一个大大的懒腰,和母亲一起有滋有味地吃了起来。那么,这母子二人吃的方便碗里又含有什么添加剂成分呢?

李女士告诉记者,她其实对方便面没什么好感,就是口味还不错,孩子喜欢吃,所以经常用来作夜宵。而陈和平告诉记者,方便面被认为是二十世纪日本最重要的发明,同时亦被公认营养成分极低,除了热量很高之外,它还含有大量的添加剂,平时还是少吃为好。李女士食用的那包方便面就含有14种添加剂,具体包括调味料(氨基酸)、磷酸盐、蛋白水解物、增稠多糖类、碳酸钾、乳化剂、红色色素、酸味剂、梔子色素、抗氧化剂(维生素E)、维生素B1、维生素B2、碱水、pH调整剂。

看来,我们瞧见的“色”、嗅到的“香”、品到的“味”,只是一种错觉而已,它们就像某些盛装的美女,其实都是“人工制造”。就在昼夜之间,我们的胃里装满了号称“食品添加剂”的各类化学制品。以全职主妇李女士为例,粗略地计算了一下,她一天就吃下了七八十种食品添加剂。

您呢?要不要算一下,一天之内胃里装了多少添加剂呢?

本版主笔 快报记者 朱俊 见习记者 张荣



诱人的面包里竟然含有近40种食品添加剂 资料图片