

当下，消费者对食品的标准要求越来越高，食品安全问题自然得到更多关注。于是，许多商家推出了主打零添加概念的食品，乳制品、调味品、饮料等在外包装上都会标明零添加或无添加——

食品“零添加”真的好吗

本报记者 齐晓梅

看着货架上琳琅满目的调味品，市民杨敏经过一番挑选，最终选择了一款包装上写着“零添加”的糯米香醋。不仅如此，在选择饮料、乳制品时，她也偏向于包装上带有“0”的产品。

现如今，市场上的零添加食品越来越多，相关概念不断延伸，零添加产品消费也渐成潮流。那么，满眼皆是零添加，真的好吗？



资料图

1

消费者偏爱“零添加”

“这款醋是‘零添加’，包装上也注明了生产过程中‘0添加防腐剂、0添加着色剂’，我觉得特别健康。”杨敏说。

杨敏告诉记者，以前并没有注意食品有没有添加剂，自己对添加剂也不是特别懂。在看到不少博主制作视频解读零添加和有添加剂的商品区别并分享使用经验后，她将家里的酱油、醋等调味品全部换成了“零添加”的。

“大家比较关注食品添加剂，都说还是零添加的好，我也跟着买个放心。”

记者注意到，杨敏购买的这款香醋不仅在瓶身显著位置上注明了“零添加”，而且配料表中也只有“水、糯米、大米、麦麸、白砂糖、食用盐”等原料。

无独有偶，市民王媛近段时间也沉迷于购买各种零添加食品。由于要控制体重，她一度将宣称“零添加蔗糖”的食品奉为减脂佳品，从气泡水

到各种面包、乳制品，家里比比皆是。

而且，给孩子挑选零食时，她也是尽量选择不含食品添加剂、不含香精、不含色素的。“现在，去超市购物，对于同一类食品，如果外包装上标注有‘零添加’字眼，更能吸引我的关注。”

记者调查发现，“不含防腐剂”“零添加”“纯天然”……在市面上，只要有食品标示了这样的标签，确实更能吸引消费者。当然，零添加食品的价格也要贵一些。

2

食品“零添加”随处可见

通过调查，记者发现“零添加”不只是在调味品行业得到更多宣传与推广，市面上还有许多其他零添加食品。

在某电商平台，记者输入关键词“零添加”，随即出现的搜索结果中既有酱油、蚝油、食用盐等调味品，也有酸奶、面包、果汁、面粉等。

记者点击进入某品牌果汁的店

铺，一款“果汁含量100%”的两联装果汁更是将“没有科技和狠活，只有干净配料表”作为宣传语，其月销量已超5万笔。

而在另一家经营各类代餐食品的旗舰店里，一款全麦面包成了人们追捧的对象。原因是“0添加色素、0添加蔗糖、0脂肪”，而且商品详情页里还展示了营养成分参考表，并特意标示其中的“蔗糖”检出量为0。

此外，记者还发现，“零添加”涉及的奶制品也有很多。如某品牌酸奶以“0添加剂”和“其他没了”为卖点，推出了健身代餐酸奶、儿童酸奶、高蛋白酸奶等多款产品，而0蔗糖系列则宣称做到“0蔗糖、0代糖、0添加”。

在某短视频平台的直播间，主播们也会直接把“商品没有科技与狠活，只有0添加”等类似表达作为宣传和推广的重点。

不仅线上，线下也很推崇零添加。在一些商超、便利店，不但有零添加酱油、蚝油、料酒，还有零添加酸奶、食用油、味精，甚至还有零添加面包、豆瓣酱、饮料等。零添加正在渗透到更多的食品行业中。

3

“零添加”真的好吗

零添加产品随处可见且深受追捧，消费者真的搞清楚什么是“零添加”了吗？记者随机采访了几位消费者。

在他们看来，“零添加”就是商品里没有添加剂，配料更干净一些，产品没有添加任何防腐剂，特别健康，对身体特别好。很多消费者坦言，自己正是出于对“零添加”的信任而购买产品。

然而，事实确实如此吗？“纯天然”“零添加剂”真的比有添加剂的食品更健康吗？记者就此咨询了沧州市中心医院营养科田雪医生。

“零添加是指除了本身物质外，不添加任何其他添加剂。如纯牛奶，除牛奶外，不再添加任何成分的添加剂。食品包装上声称‘零添加’，多是生产厂家迎合消费者不喜欢食品添加剂心理的一种做法，对消费者存在误导嫌疑。”田雪说。

田雪解释道，食品添加剂，是指为改善食品品质和色、香、味，以及因防腐和加工工艺需要而加入食品中的化学合成或天然物质。在我国，对于食品中允许使用的添加剂品种、添加剂的使用范围和用量都有详细规定。

所以，符合国家标准的加工食品所用的食品添加剂的种类和使用量都是安全的。合理使用食品添加剂可以防止食品腐烂变质，保持或增强食品的营养，改善或丰富食物的色、香、味等。

对此，田雪建议，市民应科学理性看待零添加食品。如声称“零添加”的调味品，在生产过程中也会用助滤剂、乙醇等加工助剂来保障食品生产的正常进行和抑制微生物的生长。而且，零添加调味品价格高、保质期短，市民可根据经济条件及家庭需要来选择。

而对于一些零蔗糖的乳制品及饮料，虽没有添加蔗糖，但会使用其他代糖。代糖虽然不提供热量，但是会影响体内糖代谢，对身体健康不利。而那些完全不使用糖类的酸奶及饮料口感较差，很多人难以接受。

“日常生活中，我们可以选择天然食物来调味，如利用西红柿、柠檬、山楂的酸味，选择食用天然水果、坚果作为零食，喝白水或茶水来代替饮料等。如购买加工食品，则应选择正规厂家生产的，这样，食品安全更有保障。”田雪建议说。

沧州市民公约

爱国守法，遵守公德，保护环境，诚实守信，尊老爱幼，男女平等，夫妻和睦，勤俭持家，邻里团结；
文明礼貌，助人为乐，见义勇为，诚实守信，敬业奉献，尊老爱幼，男女平等，夫妻和睦，勤俭持家，邻里团结；
爱国守法，遵守公德，保护环境，诚实守信，尊老爱幼，男女平等，夫妻和睦，勤俭持家，邻里团结；
文明礼貌，助人为乐，见义勇为，诚实守信，敬业奉献，尊老爱幼，男女平等，夫妻和睦，勤俭持家，邻里团结；

沧州市文明办 宣