

Health & Nutrition Sciences

食品添加剂：快速指南

什么是食品添加剂？

食品添加剂是添加到食品中，旨在提高营养价值、食品安全、改善食品味道和 / 或质地的物质。¹ 有的食品添加剂我们很熟悉，比如香精和色素，但还有的添加剂可能看起来很陌生。

食品添加剂在食品生产中非常重要，可确保食品在从生产到售卖再到最后进入家庭厨房的整个过程中一直保持新鲜、安全、营养和方便。³ 在美国，食品和药品监督管理局 (FDA) 专门用一个数据库跟踪所有食品添加剂，并评估它们的安全性。FDA 法规还规定了特定添加剂适用的食品类型、用量，以及如何在标签上进行标注。²




维持并增强营养价值

您可能在标签上看到的食品添加剂名称 ⁴	它们是什么？ ⁴	它们有什么作用 ⁴	哪些食品中含有它们？ ⁴
<ul style="list-style-type: none"> 盐酸硫胺素 核黄素 烟酸 / 烟酰胺 叶酸 β-胡萝卜素 碘化钾 硫酸亚铁 生育酚 抗坏血酸 	维生素和矿物质	弥补加工过程中损失的维生素 / 矿物质 (改善) 或添加饮食中缺乏的营养素 (强化)	多种食品，包括谷物类、烘焙预拌粉、意大利面、大米 
<ul style="list-style-type: none"> 三氯蔗糖 阿斯巴甜 安赛蜜 糖精 甜叶菊叶提取物 罗汉果提取物 纽甜 奇异果甜蛋白 	低能量甜味剂	在不增加或只增加很少卡路里的情况下提供甜味，通常用作糖的替代品 ⁵	多种食品，包括饮料、糖果、甜点 
<ul style="list-style-type: none"> 原包车前子 纤维素 瓜尔胶 果胶 菊粉 刺槐豆胶 	膳食纤维	增加纤维含量 (须由 FDA 认定对健康有益) ⁶	高纤维食品 

Health & Nutrition Sciences

维持和提高安全性和新鲜度

您可能在标签上看到的食品添加剂名称 ⁴	它们是什么? ⁴	它们有什么作用 ⁴	哪些食品中含有它们? ⁴
<ul style="list-style-type: none"> 苯甲酸钠 亚硝酸钠 丙酸 山梨酸 亚硫酸钾 	防腐剂 (抗菌)	通过阻止或减缓真菌、细菌或微生物生长来延长储存和保质期	多种食品, 包括腌肉和饮料 
<ul style="list-style-type: none"> BHA BHT 五倍子酸丙酯 生育酚 抗坏血酸 	防腐剂 (抗氧化剂)	防止颜色、风味、质地发生变化, 并延迟不良气味的产生	多种食品, 包括谷物类、烘焙食品、饮料 

改善味道、质地或外观

您可能在标签上看到的食品添加剂名称 ⁴	它们是什么? ⁴	它们有什么作用 ⁴	哪些食品中含有它们? ⁴
<ul style="list-style-type: none"> 碳酸氢钠 磷酸氢钙 磷酸铝钠 碳酸钙 	膨松剂	促进烘焙食品的膨松	煎饼和烘焙混合物 
<ul style="list-style-type: none"> 二氧化硅 硅酸钙 硅酸铝 	抗结剂	防止结块, 尤其是在粉末或颗粒状食品中	混合饮料 
<ul style="list-style-type: none"> 明胶 卵磷脂 酪蛋白 甘油单酯和甘油二酯 聚山梨醇酯 山梨糖醇单硬脂酸酯 	乳化剂	促进乳液稳定, 防止分层	蛋白质奶昔、酱汁、巧克力 
<ul style="list-style-type: none"> 琼脂 果胶 阿拉伯胶 明胶 乳清 黄原胶 	稳定剂、增稠剂、粘合剂和调质剂	提供均匀的质地并改善口感	布丁粉、酱汁、冷冻甜点 

参考资料:

- World Health Organization. (2018, Jan 31). Food additives. Retrieved Feb 25, 2022, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/food-additives>.
- Begun, Rachel. (2020, May 19). What are food additives. Academy of Nutrition and Dietetics. Retrieved Feb 25, 2022, from <https://www.eatright.org/food/vitamins-and-supplements/nutrient-rich-foods/what-are-food-additives>.
- Food Insight. (2020, June 19). What You Should Know About Approved Food Additives. Retrieved Feb 25, 2022, from <https://foodinsight.org/what-you-should-know-about-approved-food-additives/>.
- International Food Information Council (IFIC) and U.S Food and Drug Administration. (2004, November). Overview of food ingredients, Additives & Colors. Retrieved Feb 25, 2022, from <https://www.fda.gov/food/food-ingredients-packaging/overview-food-ingredients-additives-colors#types>.
- U.S Food and Drug Administration (2018, February). Additional Information about High-Intensity Sweeteners Permitted for Use in Food in the United States). Retrieved Mar 7, 2022, from <https://www.fda.gov/food/food-additives-petitions/additional-information-about-high-intensity-sweeteners-permitted-use-food-united-states>
- U.S Food and Drug Administration. (2021, Dec 17). Questions and Answers on Dietary Fiber. Retrieved Feb 25, 2022, from https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/questions-and-answers-dietary-fiber#beneficial_physiological_effects