

食品添加剂的“爱恨情仇”：高中生视角下的探讨¹

刘姝慧

（昆明市第一中学 云南 昆明 650031）

摘要：食品添加剂在现代食品工业中扮演着至关重要的角色，它们不仅能够改善食品的色香味，还能延长食品的保质期。然而，随着消费者对健康饮食意识的提高，食品添加剂的安全性和必要性成为了公众关注的焦点。本研究基于高中生的视角，探讨食品添加剂的利与弊，以及如何在享受现代食品便利的同时，保持对健康饮食的追求。本文通过文献研究、访谈调查等方法开展研究，力求为消费者提供相关教育建议，为相关职能部门提供改进对策，旨在对食品添加剂这一热点问题提供一个新的认识视角。

关键词：食品添加剂；安全性；健康饮食；高中生视角

一、研究背景

关于食品添加剂的研究背景可以从多个角度来理解，本文主要从历史发展、技术进步、消费者需求三方面进行分析。

1. 历史背景：食品添加剂的使用历史悠久，可以追溯到古代文明时期。例如，我国早在 6000 年前的大汶口文化时期就开始使用酵母中的转化酶（蔗糖酶）作为食品添加剂，2000 多年前的“卤水”点豆腐也是食品添加剂的一种应用。随着食品加工技术的发展，食品添加剂的种类和用途不断增加。

2. 技术进步：现代食品工业的发展离不开食品添加剂。它们用于改善食品的色、香、味，提高食品的营养价值，延长保质期，以及提高食品的加工效率。随着科学技术的进步，食品添加剂的研究也在不断深入，新的添加剂品种不断被开发出来，以满足市场和消费者的需求。

3. 消费者需求：随着生活水平的提高，消费者对食品的品质、口感、营养和便利性有了更高的要求。食品添加剂在满足这些需求方面发挥了重要作用。例如，通过添加抗氧化剂可以延长食品的货架期，添加膨松剂可以使面包更加松软，添加甜味剂可以满足低糖或无糖食品的需求。

¹ [作者简介]刘姝慧，女，云南昆明人，昆明市第一中学高一年级学生。

二、现有相关研究概述

为了把握相关研究现状,笔者首先通过向年长的师姐及相关老师请教上网查找了部分已有研究文章,并通过上网登录相关网站,比如,世界卫生组织.食品添加剂、中国国家卫生健康委员会.食品安全国家标准、美国食品药品监督管理局等,了解梳理相关政策法规,尤其是食品添加剂使用的有关标准,做了前期必要的文献梳理。

通过文献梳理,我发现目前研究现状可概括为以下几方面:

一是有关食品添加剂定义的相关研究。比如张其忠在《食品添加剂对食品安全的影响及对策研究》一文中指出,食品添加剂是一类经过科学合成或提取的物质,被有意地加入食品中,以达到改善其质地、颜色、口感和保鲜性能等目的的化学物质或天然物质,这些添加剂在食品加工过程中具有多种功能,如增强食品的营养价值、改善食品的外观和口感以及延长食品的货架寿命²。

二是有关食品添加剂用途的相关研究。比如,负博在《食品添加剂对食品安全的影响与风险研究》中对食品添加剂的主要用途作了较为全面的分析,即①食品添加剂被广泛用于改善食品的口感和质地,使得食品更加可口和令人满意;②食品添加剂在调整和增强食品的颜色上发挥着关键作用,赋予了食品更为吸引人的外观;③食品添加剂还可被用来提高食品的保鲜性能,延长货架寿命,从而更好地满足市场需求;④一些食品添加剂还可用于增加食品的营养价值,补充缺失的营养成分,使食品营养更为全面和均衡³。

三是有关食品添加剂发展进展的相关研究。比如,李婷婷等既系统分析了国内外食品添加剂研究进展,又分析食品添加剂发展存在问题以及相关解决措施等⁴。

综合来看,有关食品添加剂问题的研究日益成为热点,但是现有相关研究更多的是从科学的视角进行分析其本身的利弊问题,较少从人们需求的角度进行探讨,尤其从高中生的视角进行探讨的尚不多见。本研究基于高中生的视角,确切的讲是从高中生对食品的好恶情感视角进行分析,既体现科学分析的态度,又反映人文关注的情怀,相对现有研究,本文具有一定的新意。

三、研究目的与意义

随着消费者对健康饮食意识的提高,食品添加剂的安全性和必要性成为了公众关注的焦点。作为一名高中生,笔者既热爱美食又时常顾虑事物中的添加剂,对于各色美食中的添加

² 张其忠.食品添加剂对食品安全的影响及对策研究 [J]. 现代食品 ,2023,29(4).

³ 负博. 食品添加剂对食品安全的影响与风险研究 [J]. 食品安全导刊 2023 年 12 月 (下) .

⁴ 李婷婷, 等, 食品添加剂发展研究进展 [J]. 食品安全导刊 2022 年 1 月。

剂，真有一种“爱恨情仇”的感觉。由此，本研究的目的就是从高中生的视角来探讨食品添加剂的利与弊，分析如何在享受现代食品便利的同时，保持对健康饮食的追求。

本研究的意义主要包括两个方面，一是理论意义，就在于科学理性分析食品添加剂的利和弊；二是实践意义，就是力求为消费者提供相关教育建议，为政府职能部门提出改革对策，旨在对食品添加剂这一热点问题提供一个新的认识视角。

四、食品添加剂的利与弊

正如前文所述，食品添加剂既有对人们有利的方面，这也正是它存在的价值所在，也有对人们健康饮食有害的可能，这正是其弊处，下面有我们做具体分析：

1.利的方面。食品添加剂具有多方面的好处，它既可以改善食品的色、香、味，提高食品的营养价值，延长保质期，以及提高食品的加工效率，尤其是可以提高食品质量。以某款广受欢迎的果汁饮料为例，其添加剂包括维生素 C（抗氧化剂）和柠檬酸（防腐剂），这些添加剂有助于保持果汁的新鲜度和营养价值，同时延长其货架寿命。

2.弊的方面。食品添加剂同时存在多方面的潜在风险，尤其是健康问题，根据世界卫生组织的数据，某些食品添加剂如人工色素和防腐剂与过敏反应和慢性疾病风险增加有关。例如，硫酸钠（E110）在某些人群中可能导致过敏反应。

调查中，我们发现到某快餐连锁品牌的汉堡中使用了多种添加剂，如味精（增味剂）和磷酸盐（保水剂），这些添加剂虽然提高了食品的口感，但长期过量摄入可能对健康不利。同时，根据美国食品药品监督管理局（FDA）的报告，每年约有 2%的人口因食品添加剂产生不良反应。

五、高中生对食品添加剂的好恶分析

通过文献分析与访谈调查，研究发现高中生对食品添加剂的喜好与担忧主要体现在以下几方面：

1.高中生对食品添加剂的主要喜好。一是食品的便利性与口感追求，高中生通常生活节奏较快，对方便快捷的食品有较高的需求。食品添加剂能够提升食品的口感和外观，满足他们对美味和便捷的需求；二是受食品品牌与营销影响，高中生容易受到品牌和广告的影响，一些标榜“无添加”或“天然”的产品可能会吸引他们的注意，尽管这些标签可能并不完全准确。

2.高中生对食品添加剂的主要担忧。一是担忧影响健康，大部分高中生对自身健康问题

越来越关注，担心长期摄入食品添加剂可能对身体健康产生负面影响；二是担忧信息误导：由于缺乏足够的科学知识，高中生担忧可能会受到错误信息的影响，将食品添加剂与非法添加物混淆，如三聚氰胺、瘦肉精等；三是担忧受到不良社会舆论的影响，媒体报道和网络舆论有时会放大食品添加剂的负面影响，导致高中生对食品添加剂产生不必要的恐慌。

六、对策建议与保障

正如食品科学家张华教授指出，合理使用食品添加剂是安全的，关键在于控制摄入量和种类。高中生又是一个较为特殊的群体，其对食品添加剂的态度是复杂且多元的，既有对便利性和口感的追求，也有对健康和安全的担忧。对其实施科学教育和正确引导，可以帮助他们形成更加理性和科学的认识，从而在享受现代食品工业带来的便利的同时，也能做出更健康、更安全的消费选择。研究提出以下对策建议：

一是加强科普教育，学校和家长应加强对高中生的食品添加剂科普教育，帮助他们理解食品添加剂的合理使用和安全性；二是正确引导消费，鼓励高中生选择信誉良好的品牌，学会阅读食品标签，理性看待“无添加”等营销术语；三是强化媒体责任，媒体在报道食品添加剂相关新闻时应保持客观公正，避免过度渲染，以免误导公众，尤其是高中生。

为此，政府和相关职能部门及学校应强化责任，做好相应保障。一是建议政府尤其是职能部门应该加强食品标签的透明度，限制某些有害添加剂的使用，并鼓励研发天然添加剂；二是建议学校开设相关课程，加大媒体科普宣传，提高消费者对食品添加剂的认识。通过社会宣传和公共健康活动，让更多的人学习到食品添加剂的利弊、理性认识实际作用和潜在风险。总之，对于正在身体成长与学习关键期的高中生来说，高中生应在食品选择中强化起对自身健康负责的意识，既要科学认识食品添加剂的利和弊，也要合理处理其对添加剂的“情”和“仇”，推动健康饮食文化的传知识播和身体力行。

参考文献：

- [1] 世界卫生组织 . 食品添加剂. http://www.who.int/foodsafety/fs_management/chemicals/food_additives/en/
- [2] 美国食品药品监督管理局. <https://www.fda.gov/food/food-additives>
- [3] 中国国家卫生健康委员会. 食品安全国家标准 食品添加剂使用标准.
- [4] 张华. 食品添加剂的科学与艺术. 北京：科学出版社，2023.
- [5] 张其忠. 食品添加剂对食品安全的影响及对策研究 [J]. 现代食品 ,2023,29(4).
- [6] 负博. 食品添加剂对食品安全的影响与风险研究 [J]. 食品安全导刊 2023 年 12 月（下）.
- [7] 李婷婷，等，食品添加剂发展研究进展 [J]. 食品安全导刊 2022 年 1 月.

附：关于高中生对食品添加剂喜好与担忧的的访谈提纲

关于高中生对食品添加剂喜好与担忧的访谈提纲

亲爱的高中生同学：

你好！我也是昆一中的一名高中生，为了更好地探究有关食品添加剂的问题，我们正在开展一项有关高中生对食品添加剂“爱恨情仇”的研究，请你如实反馈以下几个问题，你的回答仅作参考使用，不会给你带来任何麻烦，非常感谢你对本研究的支持！

问题 1：你了解食品添加剂是什么吗？比如你对它的概念和种类的认识。

问题 2：你了解食品添加剂的发展历史吗？比如人们最早是何时开始使用食品添加剂的。

问题 3：据你了解，食品添加剂的“利”处有哪些？“弊”处又有哪些？

问题 4：谈谈你个人对食品添加剂的喜好与担忧分别是什么？能否更深层次地分析一下你之所以有这些喜好与担忧的原因？

问题 5：关于今后咱们高中生应如何科学合理使用食品添加剂，你有何建议？