

# 当心！食物中有“彩色陷阱”

山东疾控

“色香味俱全”是我们对食物的最高评价和期待，而“色”是首当其冲的第一印象。近年来，五颜六色的馒头、面条、饺子、汤圆越来越多，这些彩色的食物对人体健康有影响吗？能安心吃吗？



色素，又称着色剂，是一类使食品赋予色泽和改善食品色泽的食品添加剂。其主要作用是改善食品的感官性状，增加食品的色泽，从而提升食品的感官吸引力，激发消费者的购买和食用欲望。

着色剂是一种重要的食品添加剂，按其来源和性质可分为天然着色剂和合成着色剂两大类。

## 一、天然着色剂

天然着色剂，如 $\beta$ -胡萝卜素、焦糖色、红曲红、甜菜红、番茄红素、紫胶红（虫胶红）等，可分为植物着色剂、动物着色剂、微生物着色剂，且大多来自可食资源，从动植

物组织中提取是主要途径，也可利用生物工程技术通过微生物培养获得，其中植物着色剂占多数。

天然着色剂作为食物的成分，大多数安全性较高，但与合成着色剂相比，存在难溶、着色不均、难以任意调色和稳定性差、成本高等缺点。

## 二、合成着色剂

合成着色剂主要指用人工合成的方法从一些化合物中合成的有机着色剂，我国允许使用的食品着色剂如苋菜红、柠檬黄、靛蓝、赤藓红、胭脂红、日落黄等。合成着色剂具有着色力强、色泽鲜艳、不易褪色、成本低等优点，因此被广泛应用。

着色剂在全球范围内都是被认可和普遍使用的食品添加剂之一，同时国内外对它的使用与标识也均有明确、严格的规定。使用食品添加剂应当符合的基本要求：

1. 不应对人体产生任何健康危害；
2. 不应掩盖食品腐败变质；
3. 不应掩盖食品本身或加工过程中的质量缺陷或以掺杂、掺假、伪造为目的而使用食品添加剂；
4. 不应降低食品本身的营养价值；
5. 在达到预期效果的前提下尽可能降低在食品中的使用量；

我国每种着色剂在批准使用前都必须经过一系列严格的食品安全风险评估。

食品中使用着色剂安全吗？

无论食用天然着色剂还是食用合成着色剂，国家对其安全性都要进行严格的风险评估，只有通过风险评估、获得批准才可以作为食用着色剂。只要符合国家标准规范使用，不会对人体健康造成威胁的。

### **消费者如何选购含有着色剂的食品呢？**

国家自 2025 年 2 月 8 日起正式实施《食品安全国家标准-食品添加剂使用标准》（GB 2760-2024），标准中规定了已批准的着色剂的允许使用范围及最大使用量。

长期或一次性大量食用着色剂含量超标的食品，可能会引起过敏、腹泻等症状，当摄入量过大，超过肝脏负荷时，会在体内蓄积，对肾脏、肝脏产生一定的伤害。如果有不法分子在利益驱使下，突破国家规定的着色剂允许使用品种、范围和数量，滥用、超剂量使用着色剂，会对食用者健康造成巨大风险。

消费者在选购食品时，不要一味追求颜色过于鲜艳或者与实际颜色差异过大的产品，对于正规渠道购买的符合国家食品安全标准的食品，其着色剂的安全性消费者不需要太过担心。