

【衛生保健組】食安宣導

食安問題已經是全民關注的生活議題，便利超商、超市、藥妝店、車站零售店、自動販賣，到處擺滿了成堆的食品，而宣傳這些商品的廣告則終日播放。其中，不乏有些食品還含了數十種的添加物。為了避免浸泡在添加物裡過生活。在此特別要提醒大家注意一些食用原則：

1. 食品添加物應全部標示

今年6月修法通過的食品衛生管理法第22條規定，若產品混合2種以上的食品添加物，不能只以一個功能名稱命名，應分別標明添加物名稱，落實「透明標示」原則，未表列者不得添加，一旦違法使用未經中央主管機關核准的非法添加物，最高可罰1500萬元。

2. 能吃天然食物 就少吃食品

建議消費者多選購天然食物，並注意食物來源、產地及是否為當季食物，食物運送里程愈少愈好，因運送路程長就比較需要額外處理，恐增加使用添加物的機會。

且飲食應把握「分散風險」原則，同種食物別天天吃，均衡飲食、食材多樣化、多運動、多補充水分、充足睡眠等，維持健康生活型態，就能有效降低食品安全風險。

3. 人工甜味劑不如天然甜味劑安全

阿斯巴甜及醋磺內酯鉀（ACE-K），是常用的人工甜味劑，主要作為代糖，但阿斯巴甜遇熱較不穩定，容易分解、失去甜味，阿斯巴甜不適合苯丙酮尿症患者食用。且大量攝取易有腹瀉疑慮。

4. 懷疑手邊的食品有問題，若想送檢，有哪個機構可接受檢驗？

民眾如果對坊間食品有疑慮，除了上食管署網站（<http://www.fda.gov.tw>）獲得合法食品添加物資訊外，若要送檢可至食管署認證的實驗室，或經過衛福部評核機構，其檢驗流程及操作較有可信度；另可將產品送至各縣市衛生局抽驗追查。

5. 常見食品添加物解碼

類別	目的作用	常見品名	食物品項	過量可能副作用
防腐劑	抑制細菌、微生物生長	苯甲酸、己二烯酸	醬菜類、果醬、糕餅、魚肉煉製品等	腹痛、腹瀉、嘔吐或危害人體肝腎及神經系統
		去水醋酸	乾酪、乳酪、奶油、人造奶油等	大劑量會損傷腎功能、具致畸胎性

抗氧化劑	防止油脂腐敗，避免臭油味	二丁基羥基甲苯（BHT）丁基羥基甲氧苯（BHA）	冷凍魚貝類、口香糖、脫水馬鈴薯片、乾燥穀類早餐等	動物實驗長期使用恐增致癌風險，但至今仍有爭議
甜味劑	有助甜味發揮	天然甜味劑：甜菊、甘草素等	不得用於代糖錠劑及粉末。常用於調味醬油及酸梅等食物	低血鉀、高血壓、水腫
		人工甜味劑：阿斯巴甜、硫磺內酯鉀（ACE-K）、糖精、糖醇類	蜜餞、瓜子、梅粉、碳酸飲料、醬油、口香糖、代糖糖包等	可能噁心、嘔吐、頭痛；糖精易致老鼠膀胱癌，過去一度禁用
保色劑	食物增豔不腐壞	硝酸鹽、亞硝酸鹽	香腸、火腿、臘肉、培根、魚乾等	易與食品中的胺結合成致癌物「亞硝酸胺鹽」
著色劑	食物色澤鮮豔、增加賣相	食用紅色6號7號或藍色1號2號、黃色、綠色β胡蘿蔔、焦糖色素	糖果、餅乾、蜜餞、果汁、飲料、可樂、醬油等	食用黃色4號可能與 <u>氣喘</u> 、 <u>過敏</u> 及 <u>幼童過動</u> 有關。
膨鬆劑	增加食物空隙，使口感鬆酥	鉀明礬、鈉明礬、氯化銨、酵母粉及發粉等	油條、包子、麵包、蛋糕等	膨鬆劑若含鋁，有健康疑慮
漂白劑	防止食物變色	亞硫酸鹽類	金針、洋菇、白木耳等	恐引起 <u>蕁麻疹</u> 、 <u>氣喘</u> 、腹瀉、嘔吐
調味劑	改善或增加食品味道與鮮味	檸檬酸、醋酸、乳酸、葡萄糖酸鈉、氯化鉀、味精、琥珀酸等	醬菜、飲料、糖果、釀造品、加工肉類等	<u>味精過敏</u> 易致頭痛、上肢麻痺、全身疲倦等暫時性症狀

學務處衛保組 關心您