

認識食品添加物

食品添加物的定義為：「食品之製造、加工、調配、包裝、運送、貯藏等過程中，用以著色、調味、防腐、乳化、增加香味、安定品質、促進發酵、增加稠度、增加營養、防止氧化或其他用途而添加或接觸於食品之物質」。

食品添加物的使用安全有兩個基本要件：

第一：使用的食品添加物必須是合乎規格標準的。

第二：使用方法(包括使用對象與使用量)必須是適當的。

合法使用的食品添加物使用範圍及限量標準，均載於行政院衛生署食品衛生處食

品資訊網中。

常見之食品添加物

一、色素

注意事項：消費者購買食品時，務必注意標示所列的色素，添加的是否為法定食用色素，若有標示不明，或非法定之色素者，請勿購買。目前可使用的食用煤焦色素，有紅色六號、七號、四十號、黃色四號、五號、綠色三號、藍色一號、二號等。

現行我國法定人工食用色素只有上述法定的八種，工業用色素不得用以食品用。

攝取多量的人工色素對人體並沒有任何的好處，而可能會有害處，消費者選食品，應儘量避免選擇色彩鮮艷或是著有奇異色澤的食品。

生的新鮮的肉類、魚貝類、豆類、蔬菜、水果、味噌、醬油、海帶、海苔、茶葉等都不得使用色素。

二、亞硝酸鹽

由於肉類加工品容易造成肉毒桿菌的生長，而肉毒桿菌毒素只要百萬分之一公克即可致人於死，因此可以抑制肉毒桿菌生長的亞硝酸鹽，即使具致癌危險，業者在製作時也不得不「兩害取其輕」地添加。

用硝來醃肉，作香腸、火腿、臘肉等已有長久的歷史，其目的是抑制細菌的腐化作用，還可以使肉類產生朱紅色和特殊之風味，亞硝酸鹽規定限量每公斤放 0.07 公克以下，由於使用量極少，不易混合，使用時，可將計算好定量的硝，用適量的水使之完全溶解或預計的調味料、鹽、醬油等，先行混合，然後再用浸漬或噴洒的方法，使溶解的硝溶液均勻塗佈在肉品的表面上。

注意事項：含亞硝酸鹽食物與含胺類食物(如鯖魚、章魚、蚵乾、蝦米乾、魷魚乾、干貝、魚刺、鱈魚、秋刀魚、少數水果如蕃茄及香蕉等)合吃，在腸胃中容易產生亞硝胺致癌物質。多吃含維生素C的青菜及水果、維生素E的食物可有效的使亞硝酸鹽迅速的在胃中被破壞，抑制亞硝酸鹽與胺類的反應。生鮮肉類、生鮮魚肉類不得使用

三、硼砂（冰西）

硼砂可使食物呈現Q、脆、具彈性的效果，市面上仍常見有硼砂被違法添加於黃油麵、貢丸、魚丸、鹼粽、碗粿、板條、粉圓及芋圓等食品中。

注意事項：硼砂進入體內後，經胃酸作用，轉變為硼酸，體內達1-3公克會可產生嘔吐、腹瀉、虛脫，超過20公克會造成腎臟萎縮，有生命危險，**全面禁止添加於任何食品中。**

四、吊白塊

工業使用的漂白劑俗稱為『吊白塊』，其係以福馬林結合亞硫酸氫鈉，再還原製得，從構造上可視為一種亞硫酸鹽，亦可視為甲醛的衍生物。因有亞硫酸的還原作用，可達漂白的目的。市面上仍可見有吊白塊被違法添加於米粉、白豆沙、蘿蔔乾等食品中。

注意事項：殘留的甲醛會造成頭痛、眩暈、嘔吐、呼吸困難，殘留的亞硫酸會造成蕁麻疹、氣喘，**全面禁止添加於任何食品中。**

五、鹽基性芥黃

工業使用的黃色色素，**全面禁止添加於任何食品中**，如食用多量，會有頭疼、心悸亢奮、脈搏減少、意識不清等症狀。

市面上仍可見有鹽基性芥黃被違法添加於黃豆乾、醃黃蘿蔔、生鮮魚、酸菜等食品中。

六、防腐劑

常見使用於食品的防腐劑包括己二烯酸、去水醋酸、苯甲酸（安息香酸），其使用範圍及限量標準，均收載於行政院衛生署食品衛生處食品資訊網中。常被添加在豆製品（包含生鮮豆製品如豆干豆腐及調味豆乾）及任何防腐食品上。

防腐劑使用常見問題為超量或使用於規定範圍以外的食品。

如：湯圓雖可使用防腐劑己二烯酸，但每公斤使用量超過0.5公克/公斤或禁止使用於湯圓的苯甲酸、去水醋酸被驗出違規含有。

如：豆乾及醬菜雖可使用防腐劑己二烯酸，但每公斤使用量超過2公克/公斤或雖可使用防腐劑苯甲酸，但每公斤使用量超過0.6公克/公斤或禁止使用於豆乾的去水醋酸被驗出違規含有。

七、亞硫酸鹽（常見為二氧化硫）

亞硫酸鹽具有殺菌功效及強還原力，可將食品的著色物還原漂白，並可抑制氧化作用，防止酵素與非酵素褐變反應。常見市售添加亞硫酸鹽的產品則包括：金棗、鳳梨乾、脫水香蕉、葡萄乾、杏乾、柿餅、脫水金針、筍乾、榨菜、乾蝦仁等，其使用範圍及限量標準，均收載於行政院衛生署食品衛生處食品資訊網中。

注意事項：可能引起蕁麻疹、氣喘、腹瀉、嘔吐，亦有氣喘患者致死案例。食用前可先浸泡45度溫水至少20分鐘或浸泡25度冷水至少60分鐘，浸泡時間越長，二氧化硫溶出越多，浸泡完畢亦可再以沸水煮過，可再增加二氧化硫溶出。

八、過氧化氫（雙氧水）

過氧化氫（雙氧水）具有殺菌及漂白的作用，可使用於魚肉煉製品、除麵粉及其製品以外之其他食品，食品中不得殘留。過氧化氫（雙氧水）雖是法令許可的食品殺菌劑（非漂白劑），但使用常見問題為超量或使用於規定範圍以外的食品。

如：市面上常見烏龍麵、油麵等不得添加過氧化氫食品被驗出含有過氧化氫。

如：豆腐、生鮮豆乾、素雞、麵腸、干絲被驗出殘留過氧化氫（雙氧水）。

結論：（三不政策）

1. 不買來源不明、標示不清之食品。
2. 不買顏色太鮮豔或太白的產品，如特別橘的金針、特別紅的香腸、臘肉、蝦米、特別白的蘿蔔乾、小魚乾、吻仔魚、豆乾、干絲。
3. 不吃加工食品，如香腸、火腿、臘肉、黃油麵、貢丸、魚丸、鹼粽、碗粿、板條等，多吃天然食物。