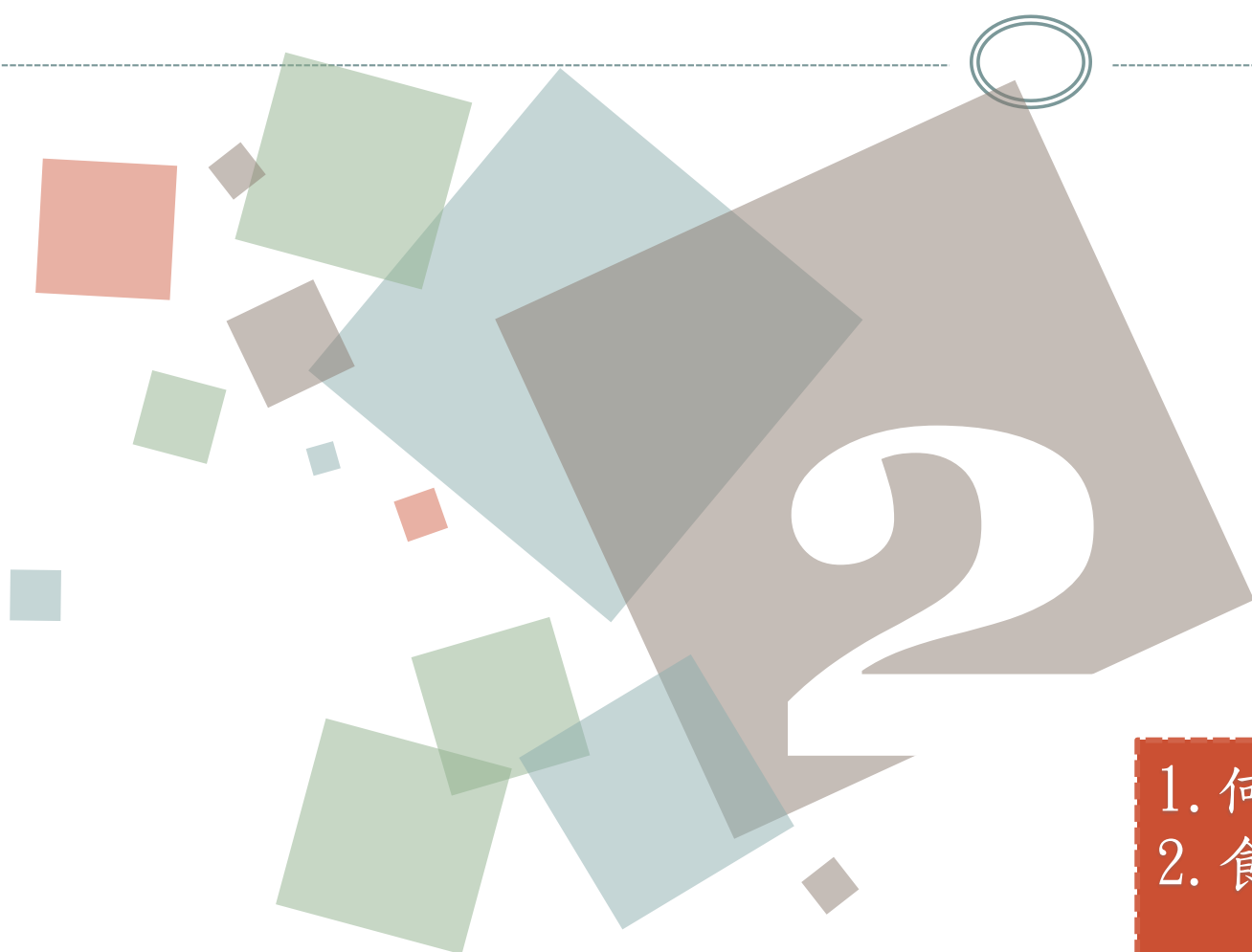




食品添加物

1. 何謂食品添加物
2. 食品添加物與食安



可怕，恐怖！

認清藍統呆 重建綠價值 2013年10月26日 星期六

統呆爛政

芒果日報

種花果北局版字MA1974號

Mango Daily of Formosa

食藥署去年就知道 油品造假不只大統

黑心食用油 還有多少未爆彈?

【本報記者 李俊宏 台北報導】大統、大統、大統，但檢方卻說，大統並非唯一黑心油品牌。食藥署去年就知道，大統、大統、大統，但檢方卻說，大統並非唯一黑心油品牌。食藥署去年就知道，大統、大統、大統，但檢方卻說，大統並非唯一黑心油品牌。

大統出包 北市一年前即獲檢 轉交衛生局處理。大統、大統、大統，但檢方卻說，大統並非唯一黑心油品牌。食藥署去年就知道，大統、大統、大統，但檢方卻說，大統並非唯一黑心油品牌。

富味鄉食品小檔案

資料來源：《蘋果》資料庫

- 創立時間 前身是建發製油廠，1983年改組為富味鄉食品
- 董事長 陳文南(56歲)
- 業界地位 麻油銷量全球第二、台灣第一
- 股票交易狀況 2012年11月在興櫃市場掛牌交易
- 主要業務 生產芝麻油、芝麻醬、芝麻粉、芝麻素及其他油脂
- 年營收 2012年營收24億元
- 資本額 4.95億元



聯合報

128.8元

毒澱粉 三天清查 一周銷毀

衛生局 衛生局 衛生局

吃粉圓 先看安

衛生局 衛生局 衛生局

自由時報

拒絕毒澱粉 店家6月起須貼安全證明

衛生局 衛生局 衛生局

再爆 毒澱粉查不完

肉羹 關廟麵

衛生局 衛生局 衛生局

大統油只剩「大桶」這優點？



「很好吃」的毒布丁？



喝塑毒飲料無法塑身！



山水佳長米是假台灣貨！



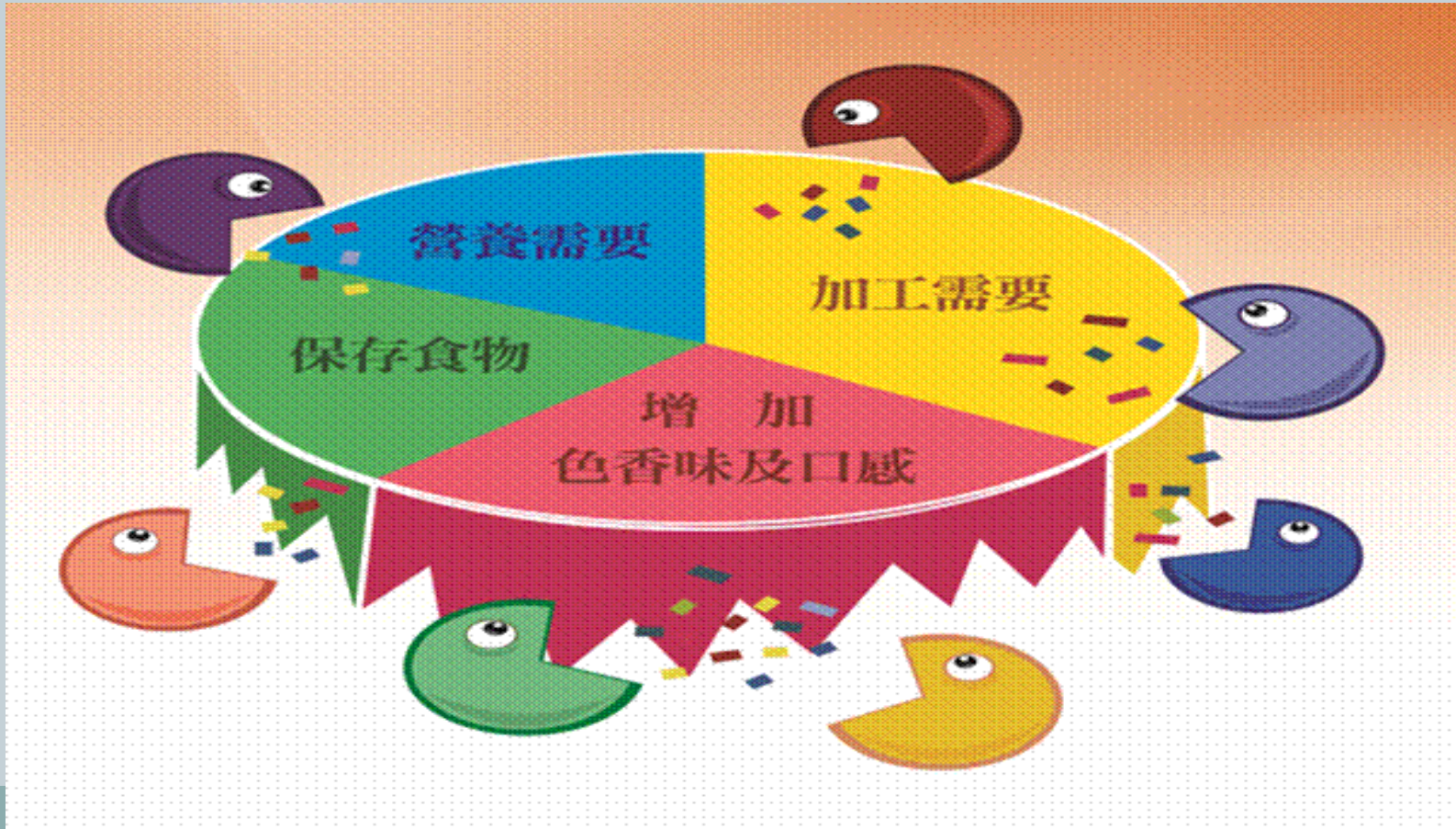
「傻傻」誤把香精當天然的麵包？



黑心醬油「有助不孕」！

什麼是食品添加物？

- 食物中原本不存在，但加工過程中因下列情況而另外加入的物質，該物質不能單獨食用。



食品添加物過去現在大不同

	以前	現在
增 色	紅麴、紅花（紅蛋、紅龜粿、紅湯圓，紅槽）、硫磺漂白	各式各樣的色素 如黃色4號、5號，紅色6號，為了雪白，就加漂白劑，如蘿蔔糕
增 香	八角、肉桂、五香、花椒、蔥、薑、蒜、香菜	香精、香料，什麼口味都有 而且只需要一點點。如有魚香、肉香，蔬菜、茶香
增 味	醋、糖、鹽、醬油、味噌、香菇海帶提鮮味	化學物質就搞定 人工甘味劑、味精等化學物質製造酸味、甜味、甘味、鮮味等
增 口感	人力搓揉的方式（很費力）	想Q就Q 硼砂（非法）、重合磷酸鹽（合法） 鬆軟不黏牙 乳化劑、黏稠劑

一位上班族的飲食

早餐為**火腿**三明治，再加一杯**進口果汁**

十點左右又吃了一些**蜜餞零嘴**，再喝一杯**三合一咖啡**

午餐外食一客**蝦仁**炒飯配上**魚丸**湯

飯後喝杯**可樂**外加一個**醃芭樂**，午睡醒來喝了杯**咖啡**醒腦，快下班時又吃了同事兩片**洋芋片**。

晚餐是一大碗什錦麵，裡面有香菇、花枝、蘿蔔、**酸菜**和**金針**，再配上**醬油和醋**為佐料，晚飯後嚼了片**口香糖**

回到家因為嘴饞吃了**草莓冰淇淋**，晚上九點又給自己來一份**泡麵**做宵夜。

不可思議的事實！



根據統計顯示：

- 若以一個上班族一天的飲食型態。

每天大約會吃下70~80
種添加物。

- 我們每個人
一年下來吃掉的食物添加物為
3.6公斤。

無所不在的食品添加物

- 麵包、饅頭、包子
(乳化劑、品質改良劑、膨鬆劑、香料)
- 米粉 (漂白劑、黏稠劑)
- 魚丸、貢丸 (結著劑)
- 香腸、火腿 (保色劑、防腐劑)
- 豆類製品 (防腐劑、違法使用殺菌劑，如雙氧水)



食品加工的目的是甚麼？

- 提高可食性：去除原料中不能被利用部分
- 防止腐敗及變質：延長保存期限
- 改善營養：改善利用率或營養強化
- 改善嗜好性：色、香、味、質地的提升
- 提高便利性：便於儲藏、運送、食用



右兩種為天然糖烏上色的豆干，左一為添加食用色素的豆干

豆干原色是暗白色，但因水分多，保存不易，多半會添加糖烏上色，減少水分，延長保存期限



天然糖烏上色，一疊疊做好的白豆腐經過5分鐘熬煮後，成為右下角的黃豆干

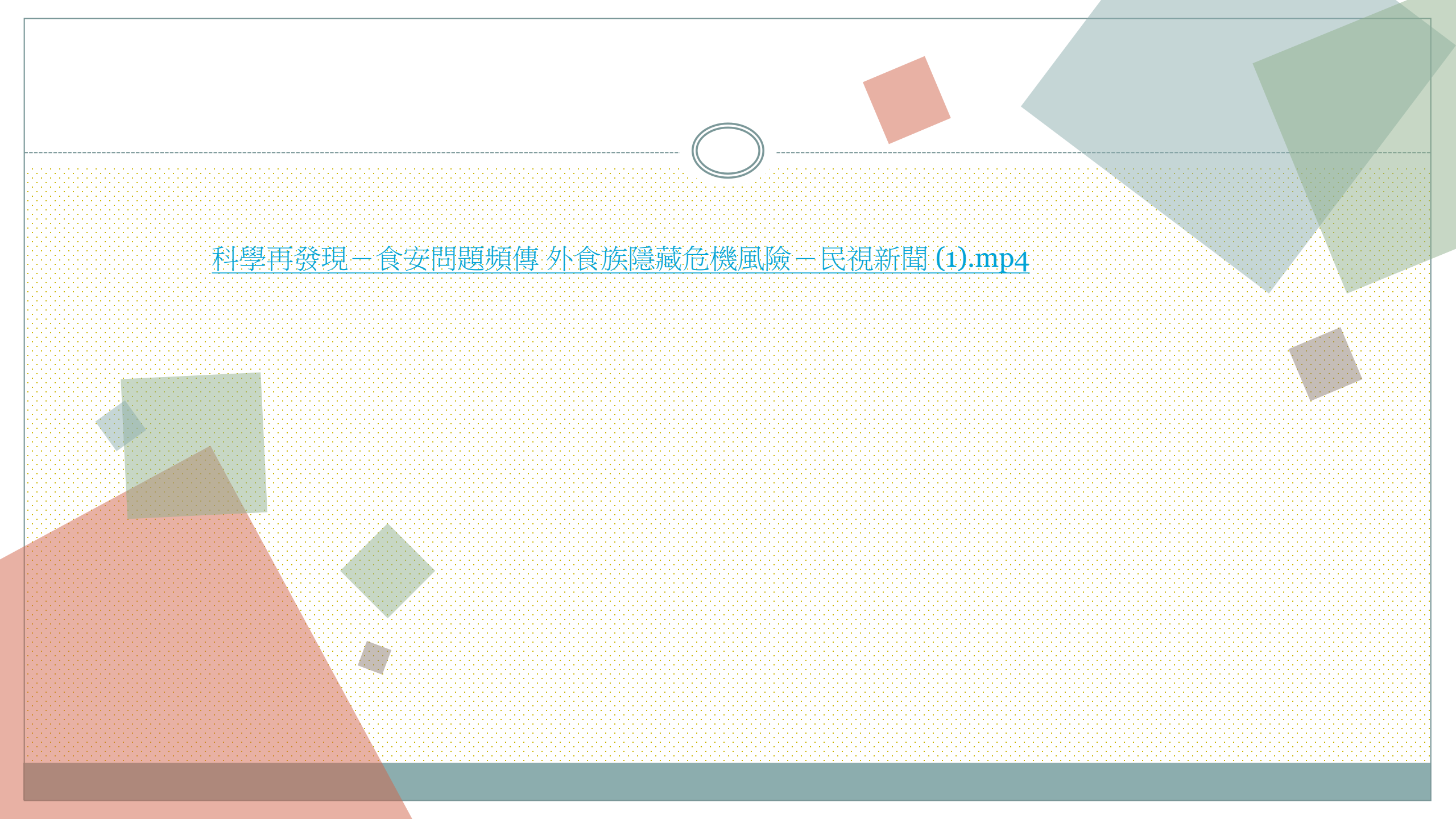


糖烏由焦糖熬煮，顏色呈深咖啡色，業者會再加水稀釋，但絕不可能染出鮮艷的黃色

過氧化氫檢查



左一為黑豆干，使用糖烏上色較久；中間為添加色素的豆干，已經滲進豆干剖面；右一為黃褐色豆干，使用糖烏上色約五分鐘



[科學再發現－食安問題頻傳 外食族隱藏危機風險－民視新聞 \(1\).mp4](#)

亞硝酸鹽真的會致癌嗎？

2016年世界衛生組織將加工肉品列於第一級致癌物後，對亞硝酸鹽的擔憂更為嚴重...

亞硝酸鹽和硝酸鹽本身的致癌性非常低，有致癌性的其實是亞硝酸鹽和胺類物質所形成的**亞硝胺**

我可以安心食用加工肉品嗎？

- 香腸中的**亞硝酸胺**形成量和我們實際上會攝取香腸的頻率都不高
- 根據研究，人體中口水本身就存在硝酸鹽與亞硝酸鹽，這才是人體最主要來源。
- 蔬菜中也是（亞）硝酸鹽的一大來源，但蔬菜中的膳食纖維、植化素卻可能可以預防胃癌。

因此，調整自身的飲食習慣，
不要把所有
的雞蛋放在同一個籃子，
才能將風險降至
最低

愛吃泡麵會變成木乃伊?

泡麵含有很多防腐劑?

食藥署：泡麵麵體依法不能添加防腐劑

真正有問題的是：

醬料和調味包

大多數的泡麵會先蒸煮再油炸，其中蒸煮及油炸都能達到殺菌的效果，而高溫油炸會使泡麵脫水，使殘存的或外來的微生物都無法繁殖，達到延長保存期限的目的

目前國內法規並未限定所有配料包都**不能添加防腐劑**，而大部分市售泡麵的調味包裡面含有醬油、辣椒醬等調味品，而這些調味品可能原本就有添加防腐劑。

標示「不含添加物」真的安全嗎？

市面上充斥著「無添加化學調味料」、「無添加人工甘味劑」、「無添加防腐劑」等商品，讓消費者對無添加食品「對健康有益」的錯誤認知

外食飲食隱藏的健康危機

- 泡麵
- 高果糖糖漿
- 毒澱粉



依據衛生福利部公告合法的食品添加物

依「用途」區分為下列17類

種 類	品 目
1.防腐劑	己二烯酸、苯甲酸等21種
2.殺菌劑	過氧化氫、次氯酸鈉等4種
3.抗氧化劑	BHA、BHT、Vit E、Vit C等25種
4.漂白劑	亞硫酸鉀等8種
5.保色劑	亞硝酸鈉、硝酸鉀等4種
6.膨脹劑	合成膨脹劑等14種
7.品質改良劑	三偏磷酸鈉、硫酸鈣、食用石膏…等77種
8.營養添加劑	維生素礦物質胺基酸等122種
9.著色劑	食用紅色六號等27種
10.香料	香莢蘭醛等90種
11.調味劑	L-麩酸鈉(味精)、檸檬酸、糖精等53種
11類之一-甜味劑	
12.粘稠劑(糊料)	鹿角菜膠、CMC…等21種
13.結著劑	磷酸鹽類…等16種
14.食品工業用化學藥品	鹽酸、氫氧化鈉…等10種
15.溶劑	己烷、丙二醇…等6種
16.乳化劑	脂肪酸甘油酯、脂肪酸蔗糖酯、Polysorbate…等12種
17.其他	矽樹脂、矽藻土、胡椒基丁醚、蟲膠等13種

營養標示目的

1. 因應消費者健康意識，提供營養資訊，維護國人健康。
2. 食品包裝上明顯列出營養素含量，以供消費者選購之參考。
3. 配合國際趨勢，建立我國營養標示制度，提升食品品質。

營養標示

每一份量25公克 本包裝含2份

每份

熱量	118大卡
蛋白質	2公克
脂肪	5.2公克
飽和脂肪	3.3公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	15.7公克
鈉	14.2毫克

研究不斷出爐：

~隨手一杯含糖飲料 各類疾病跟著來~





愛吃糖 日喝2瓶養樂多 5歲童罹脂肪肝

沈能元·報導 愛喝含糖飲料，5歲童患脂肪肝！國內最新研究發現，2至5歲兒童攝取含糖飲料、糕餅點心與精製糖比率，與年齡成正比，如62%的2歲兒童會喝含糖飲料，5歲時比率已增至84%，且5歲兒童每3人就有1人，每天攝取精製糖超量。醫師更接獲5歲女童因攝取太多糖，不僅過重還罹患脂肪肝。

該研究追蹤國內132名兒童自出生至5歲的飲食，發現幼兒年紀越大，喝含糖飲料比率越高，其中42%兒童最常喝養樂多等調味及發酵乳飲，而1瓶養樂多含糖量等於3顆方糖；5歲兒童每天應攝取的精製糖熱量約80到100大卡，研究發現有3分之1攝取超量，營養師尤宜文指，攝取過多的精製糖恐肥胖、患慢性病，研究已刊於《台灣公共衛生雜誌》。

開業減重醫師蕭敦仁曾收治一名5歲女童，每天喝2瓶養樂多且愛吃糖果，年紀輕輕就罹患脂肪肝，延誤治療恐肝硬化，經減重並少喝養樂多才控制病情。



◀國內2至5歲兒童攝取過量精緻糖，恐致肥胖、脂肪肝。圖非當事人。設計畫面



- 添加茶精
- 人工高果糖糖漿
- 好毒！越南進口茶，檢出殘留農藥超標27倍
- 9成手搖杯生菌數超標

甜蜜危害-高果糖玉米糖漿(HFCS)

- 玉米澱粉所製造，是化學合成的精製糖
- 高果糖玉米糖漿＝55%果糖＋45%葡萄糖，因價格低、甜度高，貨源取得容易且穩定，故市面上產品已多為其製品
- 具有以下特性：
 1. 甜味清爽，且對水果香料具保護與增強作用
 2. 保濕性、滲透壓高，能抑制微生物生長
 3. 在酸性飲料中安定，維持品質穩定
 4. 耐熱性低，主要用於清涼飲料、水果罐頭等

果糖對我們健康危害的近期研究

☑肥胖

日喝一瓶含糖飲料，月胖1公斤。

☑高血糖

攝取高果糖，增加胰島素阻抗性及第2型糖尿病的風險。

Wu T et al., 2004; jukka et al., 2007



果糖對我們健康危害的近期研究

☑高血脂

攝取果糖會促進餐後三酸甘油酯(血油)合成及體脂肪的生成。

John P, 2000; Elizabeth et al., 2008

☑高血壓

每天攝取HFCS>74公克，高血壓發生之風險增加30%。

Clive M, 2008; Matthew, 2010

☑促進癌細胞生長

癌細胞能輕易代謝果糖，以促進增殖。

Susan H, 2003; Haibo et al., 2010

毒澱粉-順丁烯二酸

「毒澱粉」事件，主要是業者在粉圓、板條，或是魚丸、魚板、黑輪等水產煉製品中，被檢驗出含有俗稱「馬來酸」的順丁烯二酸。順丁烯二酸並非衛生署核准的食品添加物，如果攝取太多量的順丁烯二酸，對肝、腎功能都會造成傷害



珍珠粉圓，攙毒防腐劑難代謝 喝多致命，一天勿逾 1 杯



甜得會致癌！

違法蜜餞加糖精急下架

20件有9件不合格，糖精含量竟超過標準25倍



剥殼蝦仁脆又Q 添加「硼砂」吃下肚



小心!! 粉絲白又Q
可能-----含漂白劑 !!



新鮮豆芽

漂白豆芽

外觀彎曲
短瘦易變黃

長粗直挺
賣相佳

高雄

台南市
15~18



豆芽菜白又粗 二氧化硫、雙氧水當漂白劑

美麗色彩的代價

- 食品加工業者，為了求得好看的乾燥金針，會使用漂白劑二氧化硫，進行燻硫處理，而呈現出金黃色的漂亮顏色。
- 當二氧化硫殘留超過規定時，可能會誘發人體產生氣喘、呼吸困難等過敏反應。



假麵包真香精



繽紛的色彩怎麼來？



成份：牛奶巧克力(砂糖、巧克力、可可脂、脫脂奶粉、乳糖、乳脂、乳化劑、鹽、香料)砂糖、玉米澱粉、玉米糖漿、阿拉伯膠、糊精、**食用色素(藍色1號鋁麗基、黃色5號、紅色40號鋁麗基、黃色4號、紅色40號、藍色1號、藍色2號鋁麗基、黃色5號鋁麗基、黃色4號鋁麗基、藍色2號)**、可能含有花生。

成份：砂糖·葡萄糖·玉蜀黍糖漿·澱粉·食用膠·酸味料(檸檬酸·丁烯二酸·酒石酸)·食用香料·阿拉伯樹膠·天然食用色素(紅玉蜀黍糖色素·紫甘藍菜色素·葡萄皮色素·紅椒色素·梔子色素·紅花黃色素)·綠茶抽出物·光澤劑

💡陳列架上琳瑯滿目的飲料，可知喝下肚的添加物有多少？



吃食用色素導致「過動症」

研究發現，如果兒童每天都吃含有食用色素**黃色四號與五號、紅色四十號**，以及防腐劑「**苯甲酸鈉**」，會明顯出現「**注意力不足過動症**」（ADHD）情形。

常見使用食品：

飲料、糖果、餅乾、蛋糕、醃製類、蜜餞



食品添加物對健康的危害

* 頭號過敏原

* 台灣洗腎率是全世界第四名！

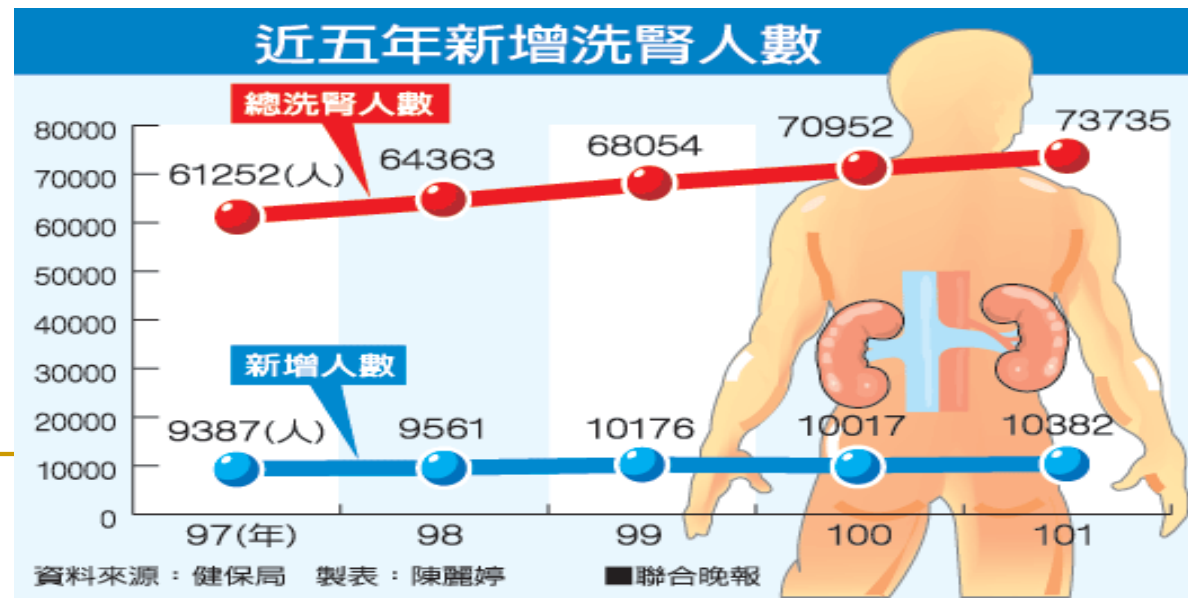
當中8成腎臟病患是外食族

* 代謝不易，造成肝臟負擔

* 致癌的危險（例如醃肉的硝酸）

* 影響孕婦、成長中幼兒

洗腎
肝癌



動動腦



- 找找食品添加物
- 每組寫出食品添加物

統一[®] 科學麵[®]

品名：統一科學麵五包入

原料：

麵：麵粉、精製棕櫚油、精製豬油、芝麻油、
精鹽、糖、味精、醬油、維生素E〔天然抗氧化劑〕、麵質改良劑〔食品級重合磷酸鹽〕。

調味粉包：精鹽、味精、葡萄糖、糖、調味劑
、香辛料、脫水實物。

淨重：40公克×5包入

保存方法：常溫乾燥處保存，

避免日光直接照射。

營養標示	
每一份量	40公克
本包裝含	5份
每份	
熱量	197大卡
蛋白質	4公克
脂肪	9公克
飽和脂肪	4公克
反式脂肪	0公克
碳水化合物	25公克
鈉	818毫克



統一企業(股)公司

UNI-PRESIDENT ENTERPRISES CORP.

製造地點/服務信箱：

台灣台南縣永康市中正路301號

愛用者服務專線：0800037520

網址：www.uni-president.com.tw

www.pecos.com.tw

www.noodle.com.tw

本品 **絕不** 防腐劑
添加





商品成份：麵粉、食用澱粉、精製棕櫚油、食鹽、**麵質改良劑(食品級碳酸鉀、重合磷酸鹽、羧甲基纖維素鈉)**、**天然維生素E(抗氧化劑)**、**B胡蘿蔔素(著色劑)**。

調味油包：辣豆瓣醬、精製棕櫚油、**味素**、豬油、大豆蛋白、豬肉抽取物、麻油、**香辛料**、**天然維生素E(抗氧化劑)**。

湯 包：食鹽、**香辛料**、脫水芹菜、**味素**、柴魚粉。

成分表中看到了哪些食品添加物呢？

品名：可口奶滋

成分：麵粉、砂糖、植物油、椰子粉、無水奶油、精鹽、膨脹劑、食用香料、偏亞硫酸氫鈉、葡萄糖

過敏原資訊：含有小麵、牛奶、亞硫酸鹽

此生產線也生產含有大豆成分的餅乾

淨重：190公克 保存期限：1年

有效日期：標示於側面（日／月／年）

進口商：卡夫食品股份有限公司

地址：台北市內湖區瑞光路392號4樓

消費者免費服務專線：0800-001-155

製造商：Kraft Foods Malaysia Sdn Bhd

地址：Jl, Skudal 126A Tampol Johor Bahru
81200 Malaysia

電話：+60 72375545 原產地：馬來西亞

找一找哪些是食品添加物？

品名：脆笛酥—巧克力口味

成分：砂糖、麵粉、非氫化植物油、奶粉、可可粉、高果糖、雞蛋粉、煉乳、玉米澱粉、精鹽、乳化劑(大豆卵磷脂)、焦糖色素、食用香料

過敏原資訊：含有小麥、牛奶和雞蛋

淨重：315克

保存期限：一年

有效日期：標示於紙盒封口處
(西元 日/月/年)

※奶蛋素者可食用

本產品使用植物性油脂、奶粉、雞蛋粉

PRODUCT:

Lucky Flute Wafers Chocolate Flavor

INGREDIENTS:

找一找哪些是食品添加物？

品名：小王子麵(原味)

LITTLE PRINCE SNACK NOODLES,
ORIGINAL FLAVOR

成分：麵粉、棕櫚油、精製豬油、芝麻油、食鹽、
味精、醬油、肉精粉、糖、薑粉、香辛料、
脫水青蔥、麵質改良劑(食品級碳酸鉀、碳
酸鈉、重合磷酸鹽)、維他命E(天然抗氧化
劑)。

淨重：300公克

有效日期：印於包裝袋上

保存期限：六個月

找一找哪些是食品添加物？

品 名 Name	佛祖牌新竹米粉 BUDDHA BRAND RICE NOODLE
原材料名 Ingredient	米、玉米澱粉、小麥、水 Rice, corn starch, wheat, water
食品添加物 Food secondary materials	品質改良劑、黏稠劑 Quality improver, sticky agent
重 量 Weight	200公克g(7oz)
保存期限 Shelf Life	三年 3 Years
有效日期 Best before	標示於外袋 Marked on the seal

找一找哪些是食品添加物？



水、蔗糖、乳粉、
高果糖糖漿、麥芽糖
、椰子油、焦糖色素
、黃梔子色素、紅麴色素
刺槐豆膠、玉米澱粉
、香料、乳化劑、食鹽、乳
酸鈣、咖啡粉
、可可粉、雞蛋萃取物

找一找哪些是食品添加物？

品名：餅乾（奧利奧巧克力三明治餅乾）

成分：砂糖、麵粉、非氫化植物油、可可粉、高果糖、玉米澱粉、精鹽、膨脹劑、大豆卵磷脂、食用香料

過敏原資訊：含有小麥

*此生產線也生產含有牛奶，花生和芝麻的餅乾

淨重：450公克

保存期限：一年

有效日期：標示於側面（西元 日/月/年）

PRODUCT: Biscuits (OREO Chocolate Sandwich Co

INGREDIENTS: Sugar, Wheat Flour, Non Hydrogenated Vegetable Oil, Cocoa Powder, High Fructose Syrup, Corn Salt, Leavening (Ammonium and Sodium Bicarbonate), S Lecithin, Nature Identical Flavor.

Allergen information: Contain wheat

*Manufactured on equipment that also processes

biscuits that contain milk, peanut and sesame seeds.

NET WT: 450g

SHF 51 155