

由食品標示 看 食品添加物

陳俊成

中國文化大學推廣教育部兼任講師

食品添加物的來源

1. 化學合成
2. 醱酵+化學反應
3. 天然抽出及濃縮
4. 天然原料+溶劑抽出+濃縮

凡是非構成人體組織之成分，近入體內以後，都必須轉由肝臟進行處理，局變是大家所熟知的果糖，都會加重肝臟的處理負擔！

食品添加物中絕大多數均非構成人體組織成分，多吃自然會增加肝臟的負擔！

我國食品添加物之分類

類別	數量	類別	數量
第一類:防腐劑	24	第十類:香料 特定香料成分	90 14
第二類:殺菌劑	4	第十一類:調味劑 十一之一類:甜味劑	33 25
第三類:抗氧化劑	26	第十二類:粘稠劑	43
第四類:漂白劑	9	第十三類:結著劑	16
第五類:保色劑	4	第十四類:食品工業用化學 品	10
第六類:膨脹劑	14	第十五類:載體	2
第七類:品質改良、釀造 及食品製造用劑	94	第十六類:乳化劑	29
第八類:營養添加劑	318	第十七類:其他	19
第九類:著色劑	35	總計:	809

使用了禁用的食品添加物

◆ 硼砂(Borax)

- 主要的成分是硼酸鈉($\text{Na}_2\text{B}_4\text{O}_7$; Sodium borate)，俗稱“冰西”；進入人體內經胃酸作用，轉變為硼酸，在體內具有蓄積性。
- 食入大量的硼，會影響男性的生殖器官，尤其是睪丸；食用過多會為造成嘔吐、腹瀉、紅斑、循環系統障礙、休克及昏迷等中毒症狀，其致死量約為 20 公克(小孩約為 3 ~ 5 公克)。
- 鳳梨蝦球：蝦的脆度提高！

吊(調)白塊 (Rongalit)

- 由甲醛(福馬林formalin)結合亞硫酸氫鈉再還原製得, 因有亞硫酸的還原作用, 可達到漂白的作用。
- 為甲醛次硫酸氫鈉($\text{CH}_3\text{NaO}_3\text{S}$)的俗稱, 為染色工業用漂白劑; 殘留甲醛具有防腐性, 也是毒物; 少量的甲醛會造成眼睛、鼻子、喉嚨以及皮膚的刺激。而患有氣喘的人可能對於甲醛的吸入會更為敏感。喝入大量的甲醛會造成劇烈疼痛、嘔吐、昏迷, 甚至大量釋出二氧化硫會抑制呼吸道作用而窒息死亡。

- 甘精(Dulcin/Sucrol/Valzin)：

對乙氧苯脲，為人工合成物質，甜度為蔗糖的250倍。因毒性強，已禁止使用。

- 溴酸鉀 (Potassium bromate)：

無色晶體，分子式為 KBrO_3 ，是一種強氧化劑。過去用於麵粉漂白；具有基因毒性；吞食溴酸鉀對口腔黏膜、咽喉、氣管及消化道會產生刺激，而導致反胃、嘔吐、腹瀉；長時間接觸後會造成肝、腎的損傷。

- 孔雀綠(Malachite green):

被認為具致癌性，曾經於市售草蝦、吳郭魚、石斑魚中 檢出殘留。衛生福利部「動物用藥殘留標準」規定，水產品中孔雀綠及還原型孔雀綠之殘留均為「不得檢出」。

- 奶油黃/乳酪黃/白脫黃(Butter yellow/Methyl yellow):

二甲基氨基偶氮苯為氨基偶氮染料，油溶性黃色色素。以前在食品工業中曾使用過的奶油黃將人工奶油染成黃色的染料，在動物實驗可引起大白鼠的細胞性肝癌。已被禁止使用。

- 皂黃(Metanil yellow):

為工業用色素，可作為紙、肥皂、毛皮、油漆、皮革之染色使用，在我國曾被非法添加在大豆干中。我國並未准許添加於食品，在世界各國亦均不得供為食用色素使用。依據相關科學研究報告，metanil yellow會引起肝臟細胞之損害、促進肝癌發生。

- 鹽基性色素，英文名稱：Rhodamine B; 俗名：紅花米
- 與鹽基性介黃同樣 容易取得，常被不正當使用於食物中。
全身著色, 排出紅色尿液。
 1. 各式糖果、話梅、蜜餞。
 2. 餅乾、蛋糕。
 3. 紅薑、肉鬆等加工品。
 4. 紅龜粿、湯圓。

被濫用的食品添加物-磷酸鹽

單一使用均合法,但非常高比率的加工食品都含有磷酸鹽,尤其是過量添加的食品應格外注意!

德國/美國腎臟醫學專家聯合撰文:

磷酸鹽類的使用無範圍限制

加有磷酸鹽的加工食品

食品類別	食品例
加工肉品	重組肉、漢堡肉、貢丸、香腸、熱狗、肉乾、漢堡肉、午餐肉、培根、火腿、煙燻肉(三層煙肉、煙燻里肌肉)、雞塊、鴨賞、膽肝、魚餃、燕餃等
水產加工品	魚丸、花枝丸、魚板、天婦羅、魚排、冷凍魚塊
加工乳品	奶水、冰淇淋、再製起司、優酪乳、嬰兒配方奶粉、營養強化奶粉、果汁奶粉、起司塗抹醬
澱粉加工品	磷酸澱粉、粉圓
麵粉加工品	濕麵條、泡麵、餅乾、麵包(巧克力捲等)、蛋糕(雪蜜蛋糕、雞蛋牛奶捲等)
飲料	可樂、瓶裝奶茶、紅茶豆乳、香蕉豆乳、蘆筍汁、純喫茶-紅茶、冬瓜茶
調味料	醬油、所有添加 5'-鳥嘌呤核苷磷酸二鈉及 5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉之調味料和各種食品
穀類加工品	米粉、花生湯、米粿
新鮮食材	鮮蝦、鮮蚶、鮮肉
其他	奶精及其製品(如三合一咖啡、奶茶等)、水餃、涼麵醬包、康貝特、烤雞肉飯糰、紫米飯糰、牛柳飯糰、國民便當、奮起湖便當、鮭魚飯糰、雞肉飯糰