

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《96》

發行：國泰綜合醫院

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

發行人：李發焜

主編：黃桂英

編輯：楊蕙萍 賴秀怡

第九十六期《中華民國一百零五年十一月十五日出刊》

淺談食品添加物

食品添加物合法使用，可以維持食品品質穩定、讓外觀與口感更好、增加風味及營養素等，但也常有食品添加物的負面新聞，如：防腐劑使用過量。隨著現代人飲食型態的改變，增加了人們接觸食品添加物的機會，到底食品添加物是好是壞？現在就讓我們認識一下這個令人又愛又恨的物質吧！

食品添加物的定義

根據食品安全衛生管理法第三條，食品添加物指的是「為食品著色、調味、防腐、漂白、乳化、增加香味、安定品質、促進發酵、增加稠度、強化營養、防止氧化或其他必要目的，加入、接觸於食品之單方或複方物質。」從字面上來看，使用食品添加物，是為了要讓食品在製造、運送或儲存過程中，能夠更好吃、更安全、且不易變質的方法。食品添加物還有一項必要的條件：在一般正常的條件下，它並不直接被當做食物食用。目前被准許使用之添加物包括天然物與化學合成品兩大類。

食品添加物的使用目的

即使食品添加物的使用，具有爭議性，但在食品的製造上具有其相對的價值與需要。食品消費者應該先了解使用這些添加物的目的，才能對食品添加物的使用是否適當，做出聰明的判斷。一般食品添加物使用的目的如下：

維持新鮮度或是提升食品安全

為維持食品的新鮮度與延長保存時間，添加適當的食品添加物可以延緩食物腐壞的速率，例如添加防腐劑能抑制細菌的生長，避免食物腐敗；製作香腸、火腿時，添加硝酸鹽、亞硝酸鹽，除了保持肉色鮮紅，更重要的是防止肉毒桿菌滋生，避免致命性的肉毒桿菌中毒；抗氧化劑能避免油脂氧化，產生油耗味破壞食物風味。

提升或是維持營養價值

為避免營養素攝取不足的風險，食品直接添加或強化某些營養素，是常見的公共衛生政策，例如我國在食鹽中入碘，解決甲狀腺腫的問題，部分國家在牛奶及乳製品中添加維生素D，來維持骨骼健康…等。此外，廠商也會利用營養素的添加來做宣稱，例如高鈣牛奶、高鈣豆漿、高纖飲料、能量飲料(添加B群)…等，提升產品形象增加產品收益。

食品加工過程必須使用

有些食品製造過程中必須使用食品添加物，才能做出其特殊的口感與風味。例如豆漿中加入凝結劑，能將蛋白質凝固，進而做成豆腐、豆干及豆花；沙拉醬添加卵磷脂作為乳化劑，可以穩定其性狀，避免油水分離，維持風味與口感；製作油麵與鹼粽時，要使用鹼水(碳酸鹽、磷酸鹽等)來改變澱粉的結構，形成Q彈的口感。少了這些食品添加物，我們就吃不到這些食物了。

讓食物變得更好看好吃

食品添加物的使用最大的魅力就是提升食物的色、香、味，為了達成此目的，調味料、增味劑、甜味劑、粘稠劑、色素、保色劑、漂白劑或香料…都是為了讓食物變好看、好吃而使用的。

食品添加物之分類

依據衛生福利部公告之「食品添加物使用範圍及用量標準」之表列，食品添加物依其用途區分為下列 18 類：

種類	用途	品目
防腐劑	抑制黴菌及微生物之生長，延長食品保存期限之物質	己二烯酸、苯甲酸等 24 種
殺菌劑	殺滅食品上所附著微生物之物質	過氧化氫、次氯酸鈉等 4 種
抗氧化劑	防止油脂等氧化之物質	BHA、BHT、Vit E、Vit C 等 26 種
漂白劑	對於食品產生漂白作用之物質	亞硫酸鉀等 9 種
保色劑	保持肉類鮮紅色之物質	亞硝酸鈉、硝酸鉀等 4 種
膨脹劑	為使糕餅等產生膨鬆作用而使用之物質	合成膨脹劑等 14 種
品質改良用、釀造用及食品製造用劑	為改良加工食品品質、釀造或食品製造加工必需時使用之物質	三偏磷酸鈉、硫酸鈣、食用石膏等 95 種
營養添加劑	強化食品營養之物質	維生素礦物質胺基酸等 321 種
著色劑	對食品產生著色作用之物質	食用紅色六號等 35 種
香料	增強食品香味之物質	香荳蔻醛等 90 種
調味劑(含甜味劑)	賦予食品酸味甘味甜味之物質	L-麩酸鈉(味精)、檸檬酸、糖精等 33+25 種
粘稠劑(糊料)	賦予食品滑溜感與粘性之物質	鹿角菜膠、聚糊精等 48 種
結著劑	增強肉類魚肉類黏性之物質	磷酸鹽類等 16 種
食品工業用化學藥品	提供食品加工上所需之酸及鹼	鹽酸、氫氧化鈉等 10 種
載體	食用油脂、香辛料精油之萃取溶劑	甘油、丙二醇 2 種
乳化劑	讓水與油等無法相互均一混合之原料乳化之物質	脂肪酸甘油酯、脂肪酸蔗糖酯等 29 種
其他	分別具有消泡、過濾、防蟲、被膜等之物質	矽樹脂、矽藻土、胡椒基丁醚、蟲膠等 19 種

食品添加物與健康管理

以急性風險而論，食品添加物的使用在食品安全性上佔有不可或缺的角色，如：加工肉品中添加亞硝酸鹽除了保色外，還可防止肉毒桿菌生長。以慢性風險而言，食品添加物的使用各國都會制定使用範圍及限量暨規格標準，業者只要依照該標準合法且合理的使用，遵守使用限制、使用量符合規範及不違法使用未經核准之食品添加物，就不至對人體健康造成危害。但令人擔憂的是，我們平常食用食品添加物比例日益增加，近年來黑心食品連環爆，不當與非法的使用食品添加物的問題，日益威脅大眾健康。

認識食物本質，追求原態原味

許多食品添加物的使用，都是來自於消費者對於食物錯誤的印象。草莓經過熬煮與加工後還會維持鮮紅色嗎？香氣依然新鮮怡人？但幾乎所有的草莓醬、草莓餅乾都是誘人的粉紅色，帶有濃郁迷人的甜蜜草莓香，其實吃進肚子裡的大部分都是香料與色素。購買新鮮的食物，就安全沒有食品添加物的問題？水果切好了可以放久不會變色，生肉鮮魚鮮蝦，擺上幾天依然富有彈性，豆腐豆乾在大太陽下整天不變味，小心！你可能吃下許多不必要的食品添加物了。當我們迷思在食品華麗的外表與誘人口感時，就容易攝取過多的食品添加物，多了解食物本身的特性，不要一味追求便宜、方便、美味而吃進不必要的東西。

詳讀標示，小心包裝上的陷阱

根據法規，包裝食品必須將所有的成分標示出來，買東西一定要看成分，對於不認識的添加物可以進一步上網查詢。另外，要小心包裝文案上的陷阱，不含“防腐劑”不代表沒有其他添加物；不加味精不代表其他添加物就會比味精健康；具營養宣稱的產品，也不代表就可以取代天然食物的營養價值。純天然比較好？有些化學合成的物質與天然存在的結構無異，對身體也無害，天然的食品添加物在使用時，也要考量純度與其他物質汙染問題，未必相對安全。

不讓食品添加物影響我們的健康，其重點如下：

- **認定原味主義**：日常飲食以天然食物為主，不要過度要求外觀呈色，接受其自然原色，減少食用加工食品，以避免攝取過多的食品添加物。
- **詳讀完整標示**：購買加工食品時，注意有完整的包裝及食品標示，以降低買到黑心食品的風險。

食品添加物有其存在的必要，只要注意食物的選擇，就能讓我們擁有健康的飲食生活。