

財經資訊



吃飯，需要新常識！



# 第一線食品稽查員告訴你

健康不一定健康  
營養不一定營養  
無菌不一定最好

少碰蟑螂螞蟻都不  
吃的食品

要與食品添加物和平  
共處





# 食品添加物是什麼

## 食品添加物就是食物化妝品

- 讓食物返老還童，由醜變美。
- 人一天能代謝的添加物份量為150種
- 但我們一天至少吃進500種添加物，是身體能負荷的3倍以上。
- 二十世紀初，常用的食品添加物為50種，現在已經攀升到1500種。





# 上班族的一天

一早吃了用「人造肉」做成的漢堡，喝進加「蘋果酸、黏稠劑、防腐劑、乳化劑、PH值調整劑」的還原果汁。

中午午餐，吃了泡過「亞硫酸鹽」溶液的鮮脆生菜沙拉，以及灑過「二氧化氯」的切片水果，加了「防腐劑」的飯糰。

晚上，吃了由「化製澱粉」做的米粉，用「豬骨粉」及「高鮮味精」泡出來湯頭的米粉湯，還有「化製澱粉」做的蚵仔麵線，還追加一盤用「色素」染成的豆乾，用「黏稠劑」做成的豆腐，用「鉛」泡出來的皮蛋。

宵夜，來塊添加物40種大集合的奶油糖花蛋糕，喝了用「化製澱粉」與「順丁烯二酸」做成的珍珠奶茶，為忙碌的一天劃下句點。

**請問，這位夥伴吃了多少添加物？**





# 食品添加物種類

**抗氧化劑**：可以阻止或延緩食品氧化變質，破壞維生素，可能引起食物中毒。

**己二烯酸**：抑制黴菌生長，防腐效果，可能引起食物中毒。

**蛋白水解物**：會破壞味覺，是食物美味的根源，火腿肉拉麵就有，可能具有製癌性。

**二氧化氯**：強力殺菌劑，和漂白效果，攝取過多會導致呼吸道不適。

**雙氧水**：有漂白防腐效果，食多了會引起噁心、嘔吐、腹脹、腹瀉等急性腸胃炎。

**明礬**：讓麵粉更發，導致骨質疏鬆、影響神經細胞。

**磷酸鹽**：把肉類保鮮期拉長，會引起腎臟的疾病。

**甜味劑**：代糖、成本低、無熱量，可能罹患糖尿病。



# 食品添加物種類

**硼砂**：乾麵條都會有，導致食慾不振、消化不良、循環系統障礙。

**對苯甲酸**：延長食物保鮮期，過量食入會引起流口水、腹瀉、肚痛、心跳加快。

**牛肉粉**：讓清湯更有牛肉味，對肝腎不好。

**鋁化合物**：讓海鮮更脆，吃多影響生育能力、記憶力喪失。

**防腐劑**：食物保存期至少多1倍，對肝不好。

**甲醛**：具有漂白防腐效果，可能損害肝腎功能，導致癌症。

**膨脹劑**：讓麵包發酵，破壞呼吸系統，骨質疏鬆。

**亞硫酸氫鈉**：防止蝦仁變黑不會縮水，導致蕁麻疹、氣喘、腹瀉。

**黃金三重奏**：鹽、化學調味劑、蛋白質水解物，可以做出大量美味食物。



# 人造食物大彙整

- 果汁：大多是塑化劑組成的還原果汁。





# 人造食物大彙整

- 烏蛋：利用破掉的蛋黃，重新組成新的蛋。







# 人造食物大彙整

- 肉丸子：利用垃圾肉的黏爛肉屑加上很多添加物，讓他重新組成新的雞塊，攪肉、冷凍水餃。





# 人造食物大彙整

- 成人奶粉：都是由低價糊精（澱粉不完全水解物）組成，可以使一罐變兩罐份量變多。





# 人造食物大彙整

- 假活蝦：放了保鮮劑亞硫酸氫鈉、碳酸鈉、雙氧水，讓蝦子看起來鬍鬚還會動，其實是殭屍蝦。





# 人造食物大彙整

- 餐廳湯頭：大多都用化學的雞粉、豬骨粉、蛤蠣粉、大骨粉、牛肉湯粉，通通沒有肉。



肉骨粉

析 項 目	保證成份	參考值
質(不低於)%	40	50
肪(不低於)%	13	10
分(不超過)%	10	8
粗 灰 分(不超過)%	35	35
鹽酸不溶物(不超過)%	1	1
鈣 (不低於)%		10
磷 (不低於)%		6

原 料：100%純牛肉骨粉  
適用階段：中、大豬、母豬



# 人造食物大彙整

- 明太子：用低價鹹鱈魚子，加上三十種以上的粉末和色素組成。





# 人造食物大彙整

- 蠔油：根本不是生蠔提煉的，就是多種調味料和色素組成。





# 人造食物大彙整

- 麵包：加入「工業用」的雙氧水，可以防腐漂白，更Q、賣相佳。





# 人造食物大彙整

- 豆芽菜：有大量生長劑、螢光劑。兩三天就熟成。



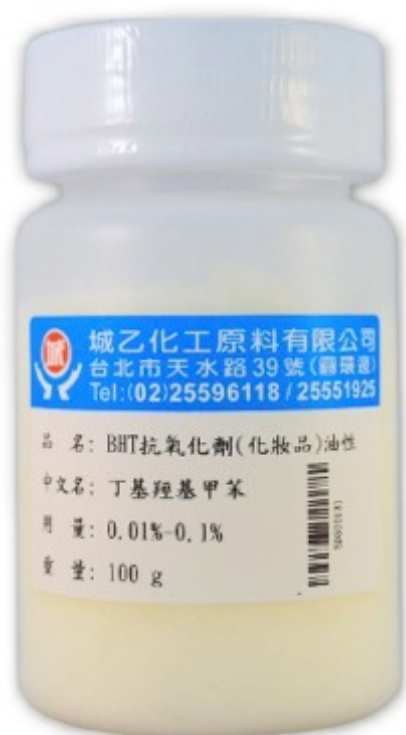
規格：1K/10包/箱





# 人造食物大彙整

- 火腿：有保色劑等二三十種添加物。





# 食用過多添加物的影響

- 過敏
- 暴躁
- 頭痛
- 嘔吐
- 體質改變
- 免疫系統變差 ( 蕁麻疹、蟹足腫...)
- 生育力降低
- 記憶力衰退
- 癌症
- 呼吸困難
- 死亡





# 食物的好壞如何分辨

- 外觀不合乎邏輯，食物異常的脆，過於香濃的味道都是警訊。
- 吃完以後口很渴需要不停喝水，也是警訊。
- 食物擺久不壞，成為妖怪食物，肯定有防腐劑。
- 便當菜不會黑，顏色都很漂亮，警訊警訊。
- 肉類放冰箱幾天，肉質仍然ㄉㄨㄨㄨㄨㄨㄨ，小心。
- 丸子類特別彈，警訊、蜜餞本身就是個警訊。
- 太便宜一定有問題（奶油球無限取用）。
- 便當裡的醃黃蘿蔔，螢光黃會沾到飯退色。
- 過度大塊的無骨雞排，改吃有骨的。
- 滷味選滷汁不要太深的。
- 成分盡量避免選「廚房沒有的東西」。



# 毒食品帶來的省思

- 有錢的人越會找尋一些更健康的食品材料，造成貧富差距的生活水準明顯不同、甚至影響到健康。
- 雖然無法做到完全自給自足，但盡量買食材在家煮，食物經過多次清水沖洗浸泡，比較能減少傷害。
- 現在的時代要生病真的機率很高，包含食物環境，即早規劃醫療險是不可或缺的。
- 讓生活麻煩一點動手煮，不要只是方便就隨便吃，會少了很多致病因子。



# 清淡才是根本之道

吃得天然，吃得健康

-本文摘錄自商業周刊第1334期