追尋美食「色香味意形」俱全，並非現代人的專利，時局穩定的時刻， 民眾對吃的要求，不再侷限於「填飽肚子」而已，而要吃得精、吃得巧，食物外型要漂亮、香味十足且口感一流。人民追求美食本無罪，但無形中卻陷入色香味的迷思。

呈現色香味俱全的美食，是每個廚師與餐館業者的極致表現，講究食材新鮮、擺盤精美、口感又要好吃的同時，也要滿足饕客需求，於是，食品裡多了各種可怕的添加劑，管他非法或合法、比例正不正確，有錢賺就行。

結果導致蝦仁可以爽脆彈牙、摃丸與米血糕可久放不壞、關東煮久煮不爛、糖果鮮豔無比，假酒喝到雙眼失明，奶粉或澱粉裡摻入三聚氰胺、順丁烯二酸，還有更多防腐劑、漂白劑、色素、甘味劑、抗生素充斥在市面上的加工食品與天然食材裡。長久以來，民眾健康一點一滴流失。

先從「色」來看，簡單來說，色就是外觀、賣相，色澤亮麗的食品具有強烈吸引力，所以白木耳、金針會加入二氧化硫漂白、染色；丸子、金針菇加了過氧化氫；饅頭、包子加進亞硫酸鹽；臘肉、火腿、香腸加進硝酸鹽；蜜餞加了鹽基性桃紅精；爛魚加進螢光性漂白劑，瞬間像變魔術般，變得好看極了。

「香氣」也是食物是否受青睞的原因之一，刺鼻腐敗的東西沒人愛，化學合成香精很管用，只要幾滴，馬上香氣撲鼻，咖啡香、奶油香、蜂蜜香、酒香、拉麵香全可人工合成，而且還能口齒留香。

「味」也就是口感，要爽脆、要軟嫩、要好吃唰嘴，蝦仁加硼砂、牛肉加嫩精、甜品類加入非法甘精，要多脆、多軟嫩或多甜都有辦法做到，味精、雞粉則讓食物更好吃；甚至部分火鍋店的湯頭不再耗時熬湯，沒有大骨成分的化學大骨粉加水一泡就有，省掉時間、瓦斯費與麻煩。

再以這次的毒澱粉事件為例，所謂的「化製澱粉」又稱修飾澱粉，製作時以少量化學藥品處理，改變天然澱粉的物理特性，又分為食品用與工業級兩種。使用在食品時，可增加黏稠度與感質穩定性，讓食物更Q彈，如醋酸澱粉、磷酸澱粉等，目前衛生署核准的食品級化製澱粉共有21項。

毒澱粉風暴中出包的順丁烯二酸酐（Maleic anhydride）則數屬工業用化製澱粉，遇水會轉化成順丁烯二酸，具有毒性，會影響人體腎臟功能，依規定，只可應用於包裝原料或容器，不可直接加在食物裡。

用毒澱粉做成的食品範圍很廣，包含關東煮、關廟麵、黑輪、甜不辣、芋圓、粉圓等小吃，使用毒澱粉做成的食品就具有久煮不爛、耐保存、口感更佳的特性。

<http://news.xinmedia.com/news_article.aspx?newsid=295520&type=1>

台灣近期爆發多起食品添加非法藥劑案，三聚氰胺、塑化劑、順丁烯二酸等有毒專有名詞接連浮出檯面，事實上還有很多不為人知的非法食品添加劑，基本上有六大類，另外還有二氧化硫等，消費者不知不可，選購食品時多注意，但無需恐慌。

一、硼砂（Borax）， 又稱硼酸鈉 （sodium borate ) ，台語稱為「冰西」，用途廣泛，可作成清潔劑、化妝品、殺蟲劑，也可用於緩衝溶液和製取其他硼化合物等。以往硼砂常用於湯圓、年糕、油麵、燒餅、油條、魚丸、鹼粽等，可增加食品韌性、脆度、保水性，但硼砂毒性高，大人約20公克、小孩約為5公克就有致死可能，禁止使用於食品。

二、甲醛（formaldehyde），原是一種無色、可燃、氣味強烈的氣體，其水溶液叫做「福馬林」，廣泛用在建築材料，也可加工做成殺蟲劑、黏著劑，且有防腐、漂白功效，暴露在甲醛環境下，有致癌可能，萬一吃進肚子裡，會對肝腎造成傷害，過去曾檢測出啤酒、海鮮含甲醛成分，目前禁止用在食品，但不法商人可能用在豆類製品、豆芽菜、醬菜等。

三、吊白塊（Rongalit），是種強烈型的漂白劑，又稱雕白粉、雕白粉C，也是甲醛（福馬林）與次硫酸氫鈉形成的加合物，屬於工業用，食品禁用。但不肖業者以吊白塊混水加進食品裡，如米粉、牛蒡、金針菇等，以便保色、漂白、防腐等，多年前曾發生水果業者將吊白塊水混進現切水果，「藍吊試劑」可立即測試是否有殘留。

四、非法色素（coloring ），色素的種類非常多，尤其是工業染色用色素，國內法定食用級色素共有八種，全以數字為代號，分別是食用紅色6、7、40號，食用黃色4、5號、綠色3號與食用藍色1、2號，其餘皆為非法。用在食品中的非法色素以鹽基性介黃、鹽基性桃紅精最常見，吃多了會中毒。

五、螢光增白劑（Nomenclature），具有致癌危險，早年被業者用在洗衣精、紙尿布、白色衣物等，後來發現致癌性，已被明令禁用於食品，不過部分黑心商人仍用於海鮮、魚丸、洋菇、蘿蔔、肉類等，增加外觀潔白度。

六、甘精（Dulcin）、人工甘味劑，甘精的甜度是蔗糖的數百倍，但毒性極強，國內禁用，嚐甜頭得付出代價，短時間內大量食用會導致頭暈、血壓下降，甚至引發變性血紅素症，長期食用則會危及肝臟及腎臟、泌尿系統，甚至出現腫瘤病變，更猛的丙氧基苯胺甜度是蔗糖的四千倍。部分人工代糖則有助於糖尿病患者。

<http://news.xinmedia.com/news_article.aspx?newsid=295914&type=1>

毒澱粉風暴令台灣民眾人心惶惶，影響層面又深又廣，遠超過三年前的塑化劑事件，一來有毒澱粉製品項目極多，二來流入市面時間達數十年，且對人體腎臟造成嚴重影響。眾多的食品添加劑不管合法或非法，不肖商人拼命加，賺飽銀子的同時，犧牲了國人健康、賠了台灣國際形象。

究竟食品添加物有多恐怖？哪些食品添加了？又有哪些合法、哪些是非法？若是合法使用，比例該多少才不危害人體？一籮筐的問題，加上一連串的英文與化學專有名詞，民眾看得一頭霧水。

在食品加工界裡，一直存在著許多黑暗面，一般民眾無法了解其中真相。無良商人製作澱粉加入順丁烯二酸，不僅增加賣相，甚至可久煮不爛，小吃類食品首當其衝，成品包括麵條、粄條、芋圓、蚵仔煎、關東煮、碗粿、大腸麵線、羹湯、粉圓....等全部中箭。

民眾這才驚覺，原來台灣人已經被毒害數十年，相關單位訂定的標準與稽查制度形同虛設。接下來呢？西點糕餅也要用到麵粉，大廠出品的泡麵也要用到澱粉，調味粉也含有澱粉成分，難道這些完全無毒，真的可以安心食用嗎？其中又有多少未爆彈？

台灣民眾日常生活接觸的飲食，充斥著塑化劑、漂白劑、硼砂、糖精、甜味劑、防腐劑、色素、殺菌劑、膨脹劑、瘦肉精、抗生素與更多化學名詞，這其中，有些可合法使用，不得超標，有些則是法令不允許，但黑心業者明知故犯或無心，導致加工食品問題重重。

10公斤的豬肉可以做出13公斤的火腿，一瓶純米酒可以加工成10瓶，打了生長激素的雞可以快速長大，加了藥劑的摃丸可以長期保鮮，口感更好、外觀更白也更有彈性，醃製食品加入防腐劑、非法甜味劑，變得更好吃、不易壞，小孩愛吃的糖果加了色素與甜味劑。

在過去，黑心商人將餿水油回收做成食用油，工業甲醇取代酒精（乙醇）做成假酒，病死豬照樣肢解，送到小吃攤做成藥燉排骨、肉粽；市場上依舊存在著商家將禁用的硼砂加進蝦仁、摃丸，就連大家不屑的檳榔，也添加了漂白劑。

在台灣吃飯填飽肚子，簡直危機重重。此外，衛生筷根本不衛生，因為加了雙氧水或漂白劑，耐存放且不易滋生蟲蟻，碗裝泡麵、熱飲杯有黏著劑，遇熱恐有溶解到湯汁裡的危機。

對此，專家建議，讓食物回歸自然，盡量自己動手做，少用加工食品，且不要添加太多味精或大骨粉、雞粉，天然的最好。

<http://news.xinmedia.com/news_article.aspx?newsid=294829&type=0>

中國大陸蘇丹紅、鎘大米、三聚氰胺奶粉，皮革奶事件相繼發生，麵粉增白劑也被禁用了，食品安全問題一直是公眾關注的焦點。大陸學者指出，黑心食品的產生大多是加工過程中使用了『非法添加物』或者是食品添加劑不按標準來添加。

山東輕工業學院食品工程專業的于海峰博士16日告訴記者，嚴重的食品安全問題讓人們越來越不信任含有食品添加劑的食品，其實黑心食品的產生，大多是源於生產商在加工過程中使用了『非法添加物』，跟食品添加劑沒有任何關係。」

于海峰(錄音):食品添加劑不是造成問題的根源，根源是非法添加物，你從網上去搜就行，有很多很多的，咱們生產食品有些東西是必需要加的，給了一個輔助的作用，那麼有問題的食品往往是，有一些是拿工業用的來替代了食品用的，還有就是非法添加物這個問題，比如說那個三聚氰胺這不是食品添加劑，蘇丹紅也不是食品添加劑，吊白塊也不是，這都不是食品添加劑啊，但是老百姓他不懂啊。

有專家稱常人一天要吃近百種添加劑，食用膠是全球應用最為廣泛的食品添加劑。據不完全統計，如今全球允許作為食品添加劑使用的食用膠有60多種，中國允許使用的食用膠則有40餘種。于海峰提到，按照中國《食品衛生法》規定，食品添加劑是指「為改善食品質量和色、香、味以及為防腐、保鮮和加工工藝的需要而加入食品中的人工合成或者天然物質」。根據這種定義，「油鹽醬醋屬於食品添加劑範疇。

于海峰(錄音): 吃加工過的食品就肯定有食品添加劑。添加劑他有一個嚴格的使用標準，只要你買的是合格產品，不是假冒偽劣的產品，那麼它就是沒關係的，他那個添加量對人體是沒有害處的，要是食品添加劑的量超過了你身體能承受的量當然就不行。食品添加劑關鍵是什麼呢？就是說你買這些食品裡邊，操作的時候是不是按國家標準來添加的？這是第一個。另外他是不是滿足了衛生部門的要求，第三個他用的是不是添加劑，還是非法添加物，是這麼三個問題。

有數據顯示，從1999年到2008年，由國務院頒授的「國家科技進步獎」名錄中在食品行業的29個獲獎項目中，內容為添加劑或與添加劑相關的科研項目佔到三分之一。而各類「黑心食品」事件中，其真正的罪魁禍首是監管不力，放縱生產者在利益驅使下使用了「非法添加物」 。

<http://big5.soundofhope.org/node/66835/print>

（優活健康網記者張瓊之／採訪報導）對於無肉不歡的民眾而言，每天所攝取的蛋白質來源，避不了紅肉、魚肉，但近年來隨著健康意識的抬頭，發現植物性蛋質的攝取，在營養均衡上扮演著重要角色，因此，國健署特別將營養指南中的蛋白質方面，從過去的「蛋豆魚肉」改成「豆魚肉蛋」，也讓各種黃豆相關產品，如豆腐、豆漿等，成為營養食物的最佳首選。

尤其是日常生活中最普遍的豆腐，不管是生鮮超市、傳統市場都可輕易取得，產品種類也多，有傳統豆腐、板豆腐、嫩豆腐、百頁豆腐等，都可依自己的喜好、口感做選擇，此外，若從營養角度來看，豆腐中除了含有黃豆的營養素外，還有零膽固醇、鈣含量豐富等好處，使豆腐也逐漸在減肥族群與素食族群間，颳起一陣流行旋風，但這看似營養價值高，熱量偏低的食材，卻有可能讓你在無形中掉入了發胖的陷阱。

加工後的百頁豆腐　營養價值低

國泰健康管理李宜芳營養師表示，豆腐主要是由黃豆所製成，富含油質、大豆異黃酮、卵磷質營養素，且零膽固醇，可增加增加鈣質、吸收提供女性荷爾蒙來源等功效。

但現在市售的豆腐，在加工過程不僅會流失掉了原本黃豆該有的營養外，也會在製作過程中多了一些額外的添加物，尤其是百頁豆腐，因製作過程費時又好力，因此，有些業者就會選擇添加其他成分來降低成本，增加口感，進而使百頁豆腐的含油比例高、蛋白質含量低，膳食纖維少，甚至還會降低鈣含量。

高油高鈉百頁豆腐　吃多恐有變胖風險

既然百頁豆腐經常被添加其他成分，那麼到底會添加哪些？對身體而言有無害處？業者為降低成本、增加口感，經常會添加凝固劑、防腐劑、油、鹽等，因此，民眾只要一不小心把防腐劑高、高油、高鹽的百頁豆腐吃下肚，肥胖等其他危害就會在不知覺中形成。

1）凝固劑／傳統在製作豆腐的過程中，會先將黃豆磨成汁，再添加硫酸鈣，助以凝固，所以，會使豆腐含鈣量增加，但現在市售的豆腐，大多都改用葡萄糖酸內酯作為凝固劑，如此一來就會降低鈣含量。

2）防腐劑／有些業者會為延長百頁豆腐的保存期限，進而添加苯甲酸、已二烯酸等防腐劑，但根據衛生局抽查標準指出，苯甲酸是不得在豆腐製品中檢驗出，雖然人體可在數小時後將它排出，但若攝取量就會刺激腸胃道，進而引發腸胃不適、肝臟傷害等；而已二烯酸雖然在食品中常見，但若是添加過量同樣也會對身體造成影響。

3）高油、高鹽／百頁豆腐雖含有豐富營養，但市面上的大多都會在製作過程中添加沙拉油、鹽份等，因此就會使它含油比例高，進而造成熱量、鈉含量大幅增加。

購買須多留意　以免買到添加物多的產品

營養師提醒，雖然蛋白質是人體的必需品，而黃豆類製品則是屬於較優質的蛋白質，但若在購買過程中，不仔細選擇的話，就可能會購買到添加物多的產品，不僅無法攝取道營養素，還可能會造成反效果，所以，民眾在購買時，仍須多留意成分及營養標示。

<:section style="line-height: 28px; font-size: 1.2em;" id="articleBlock" class="content">

在大魚大肉的飲食習慣下，民眾每天所攝取的蛋白質，主要還是來自於肉類，不過近期來，隨著健康意識的抬頭，更發現植物性蛋白質的攝取，在營養均衡上扮演重要角色，也讓黃豆所製成的各種產品，例如豆漿、豆干等，成了最近熱門的營養食物。

尤其是在菜市場隨意都可購得的豆干，在衛生福利部將豆類攝取，納入飲食指南的第一順位後，婆婆媽媽回家煮菜，甚至在路邊滷味店，豆干幾乎成了每日菜色少不了的豆類食品，然而，雖把豆干拿來當成一日蛋白質攝取來源的主角，能避免肉類吃太多，會造成各種心血管疾病的風險，但你知道，看似營養，近期更被捧為每日必吃食物的豆干，事實上卻是最容易出現食安問題的死角嗎？

豆干功效多　降血脂、膽固醇樣樣來

國泰健康管理李宜芳營養師表示，豆干主要是由黃豆所製成，而豆類幾乎沒有膽固醇，可有效避免各種心血管疾病上身，因此，若豆干作為每日蛋白質的攝取來源，的確比起肉類多出許多好處。

此外，植物性蛋白質的豆類，包括黃豆、黑豆、毛豆等，其中又以黃豆含量最高，富含許多膳食纖維、油質、大豆異黃酮、卵磷質等，有助於降血脂、降膽固醇，增加鈣質吸收、記憶力，提供女性荷爾蒙來源等功效。

顏色白、豆臭味應提高警覺　以免將有害物吃下肚

雖然豆干可幫助人體補充植物性蛋白，但近幾年食安問題多，經常被不肖業者添加許多化學藥劑，且根據台北市衛生局近幾年的抽查指出，豆干已成為每年必上榜的防腐劑、漂白劑不合格的豆製品之一，舉例來說，今年5～6月時台北市衛生局針對市售豆製品進行抽驗，共計101件，結果發現23件豆干產品中，有8件不符規定，分別為6件檢出過氧化氫殘留、2件苯甲酸超量，不合格率34.8％。

換言之，民眾只要一不小心把有毒豆干吃下肚，危害就可能在不知不覺中形成；如漂白劑二氧化硫，若食入過量可能會引起呼吸困難、腹瀉、嘔吐等症狀，另外，防腐劑苯甲酸也就是俗稱安息香酸，若長期食用添加過量防腐劑食品，對肝、腎功能造成影響。

李宜芳營養師提醒民眾，在挑選豆干時，只要顏色太白、嚐起來有刺激感、有豆臭味時，就要提高警覺避免購買，以免將有害物吃下肚造成影響，亦或者可改吃黃豆（或黃豆製品，如豆漿）、毛豆、穀類、堅果、黑豆等。

素食者、愛吃豆製品　恐易有缺乏甲硫胺酸問題

對於痛風、尿酸過高、血液中普林含量高者，因豆干普林質偏高攝取量則要有所控制，另豆類產品攝取過多，也容易有缺乏甲硫胺酸的問題，所以，營養師建議可在主餐時搭配五穀，提高蛋白質及其他營養素的吸收，進而增加營養補充、促進新陳代謝。

<http://blog.udn.com/census668/24505106>

「許多食物數百年來都不需要添加物，照樣可以做得很好。」義美總經理高志明曾經這樣說，對於食品添加物，向來採取「能不加，就不加」的原則。即使這麼做可能導致產品銷售不佳。例如鮮乳不添加「乳脂肪」的話，味道則會太淡，

在消費者還沒有意識到添加物的可怕前，簡言之就是沒有別人家的「濃醇香」。

消費者追求色香味俱全，廠商就用食品添加物解決。於是香腸加「亞硝酸鹽」，外觀鮮紅，你當然難以選擇顏色暗沉的健康香腸。飲料要好喝，「高果糖糖漿」請消費者喝到飽。想要無糖低卡又要有甜味，那就合成「甜味劑」，便宜又受歡迎。為什麼會有廠商不願意放食品添加物呢？... 食安專家文長安表示，在化工食品業發達的台灣，目前台灣衛生福利部核准使用的「合法」食品添加物就多達八百種。你知道自己每天光吃下肚的化學添加物就可能有上百種嗎？食品添加物的種類，共有十八類：防腐劑、殺菌劑、抗氧化劑、漂白劑、保色劑、膨脹劑、品質改良劑、營養添加劑、著色劑、香料、調味劑、甜味劑、黏稠劑（糊料）、結著劑、食品工業用化學藥品、溶劑、乳化劑及其他......別以為只要避開塑化劑、瘦肉精、毒澱粉、黑心油、日本輻射食品等「違法」黑心食品就萬無一失，即使是「合法」的食品添加物，吃多了也會生病！

身體沉重、味覺遲鈍、疲勞倦怠、過敏、

腸胃不適、代謝變差、肥胖、生理不順……

這些都有可能是食品添加物作怪，

正在讓你慢性中毒，埋下百病根源，

最後甚至罹患乳癌、大腸直腸癌等癌症。

在這個食品添加物過度浮濫使用的年代，

消費者千萬不要覺得自己不懂化工，

就對食品標示上，一長串的化學添加物視而不見。

義美總經理高志明推薦消費者

看專為台灣人寫的食安書

《食安守門人教你聰明擇食、安心飲食》，

希望消費者有自覺意識！

有鑑於台灣的化工食品實在太蓬勃了，

與其被動相信業者的廣告或信譽，

等待政府把關，還不如自己救自己的命！

跟著台灣第一權威食品安檢專家

文長安識破食品添加物的美麗糖衣。

別被標示騙了！

許多合法添加物，連食安專家也不吃！

先說天氣熱，大家最愛來一罐的可樂、汽水、

化工糖水飲料吧。

看看成分，這裡面有一種共通成分是「果糖」

「高果糖糖漿」，甚至許多牌子的果汁、豆漿都有。

（小編：啊，我們真的要養成自己看「成分」

的習慣耶，例如標示添加的是果糖還是蔗糖，

有沒有添加物呢，是什麼樣的添加物呢。）

食安守門人　文長安：果糖不是好糖！

難怪國人健康不易好轉！

每當我們到醫院掛急診時，

醫生一定會先為我們打葡萄糖點滴，

而且絕對不會是果糖，如果是果糖點滴，

我們極有可能危及性命。

這一個小小的例子，

就說明了葡萄糖才是身體所需要的糖，

它會進入人體循環系統，

提供人體所需之營養及熱量；

而果糖不是身體所需要的糖，

它不會進入人體循環系統，

而是直接進入代謝系統－－肝臟，

也因此帶給肝臟極大的負擔，

更提高了疾病發生的機會。

因此，果糖絕對不是好糖，

食品從業人員應減少使用。

可是果糖卻是現在食品工業中最重要的甜味原料，

這也說明了國人健康難以轉好的部分原因。

再者，具還原性的果糖容易產生褐變，

大量的晚期糖化最終產物

（Advanced Glycation End Products，簡稱AGE），

不但加速人體的老化，亦對我們的健康造成威脅。

【竟然是這樣？！】

那......因為果糖不是好糖，

所以我們很想喝可樂（汽水）的時候，

應該來一罐低糖、無糖可樂（汽水）吧？

答案是NO！低糖、無糖可樂竟是等級更高，

對身體挑戰性更強的化工飲料魔王！

食安守門人　文長安：這是甜味劑的無熱量陷阱！

台灣目前核准使用在食物當中的人工添加劑中，

甜味劑項目共有二十五種。

人工合成的甜味劑最大的特點，就是甜度很高，

用量只需要一點點，就可以讓食品有足夠的甜度。

舉例來說，一公克的「阿斯巴甜」

可以取代兩百克蔗糖，前者只提供四千卡熱量，

而後者則產生八百千卡熱量，相差兩百倍之多！

低熱量汽水便經常混合使用了「阿斯巴甜」

「醋磺內酯鉀」和「環己基（代）磺醯胺酸鈉」。

某些專家主張，低熱量甜味劑不會影響胰島素

和葡萄糖水平，可有助於控制糖尿病等。

也有專家認為，在食物中以低熱量甜味劑代替糖，

可以減少蛀牙問題，也有助消費者減少攝入熱量

和控制體重。不過，人工合成的低熱量甜味劑，

可能會打亂人體的新陳代謝，

並且干擾身體對於「吃飽」的感覺。

例如，原本想要藉由代糖來控制糖尿病或是減重的人，

可能會讓身體分泌更多胰島素，

擾亂控制血糖濃度與脂肪儲存的荷爾蒙機制，

反而讓人更胖、更不健康。

【竟然是這樣？！】

提到防腐劑、味精，大家是不是覺得不能吃？

那看到香料是不是覺得很天然很OK，

哇，消費者有所不知，

這又是另一個更高等級的化學添加物了！

食安守門人文長安：少了防腐劑、味精，

不代表沒問題！要注意對身體更不好的添加物！

食品廣告中，經常宣稱「本品不含防腐劑」

「本品不含味精」，讓不少消費者在選購時，

感覺更安心。但是，不含防腐劑的食品，

卻不會很快就變質；不含味精的食品，

味道卻比以前更美味。這是為什麼呢？

其實是加了比防腐劑、味精更強的添加物啊！

隨著時代進步，

食品添加物也是一門「與日俱進」的技術。

市面上有許多專門製造商品添加物的廠商，

不斷地研發出功能更強大、更多元的食品添加物，

不僅防腐效果比以前的添加物更好，還能兼具美味。

舉例來說，很多消費者拒絕吃味精，

認為吃了添加味精的料理後，

會口渴、味覺麻痺、頭痛、身體不適。

但你知道嗎？

味精比起其他添加物，其實是相對安全的。

味精當中的主要化學成分是「麩胺酸鈉」

或稱作「MSG」，麩胺酸是一種胺基酸，

存在於很多天然食品中，鈉則是電解質，

兩者都是人體中本來就有的成分，

只要不食用過量，對人體其實是無害的。

有些拒絕使用味精的消費者，

改用鮮味粉、高湯塊這類的調味產品，

取代傳統味精，但是若仔細看一下

這類調味產品包裝背後標示的成分，

雖然不添加防腐劑、味精，

但除了鹽、糖、油之外，

其他的成分幾乎都是化學添加物啊！

絕對要小心食用。

至於宣稱「不添加防腐劑」的食品，

若可以放很久而不會壞掉，

極有可能加了「調味劑」「甜味劑」或「香料」，

不僅可以讓食物更美味，防腐效果也更升級。

在食品添加物的法規當中，

防腐劑是屬於第一類添加物，使用有上限規範，

加上消費者早已被教育到聽到「防腐劑」

人人聞之色變，因此廠商便改用調味劑、甜味劑、

香料這三類食品添加物，不僅名稱聽來順耳，

這三類添加物，

多數是「可於各類食品中視實際需要適量使用」，

換句話說，廠商可以合法的無限量使用！

坊間越來越多食品強調不含防腐劑，

但卻使用更多甜味劑、調味劑、香料，

字面上看起來好像比較讓人安心，

但實質上卻都有比防腐劑更強大的功能，

抑制細菌的效果可說都比防腐劑來得好，

但對身體的負擔也更重。

建議聰明的消費者一定要「忍受」適度的防腐劑，

不要被美化的標示騙了！

守護自己的健康，更多正確的觀念，

在專家文長安與陳俊成、張凱甯合著的

《食安守門人教你聰明擇食、安心飲食》

只要外食就免不了，添加物偏偏一大堆，

哪些「吃了無妨」，哪些又是「盡量少吃」？

走訪大半工廠、上萬家餐廳的食安專家，

教你這樣分辨！