

# 醃漬食品的防腐

## 一、醃漬食品簡介和製作原理

食品醃漬是一種在中國古代開始已經相當常見的食物烹調和保存方法，食物腐壞是由微生物引起，把附在食物表面的水份抽乾，微生物就難以生存，食物亦可以長久保存，蔬菜經過鹽的醃漬，纖維組織會因脫水而軟化，酸味、澀味、苦味的汁液就能排出。當蔬菜失去活性之後，調味料滲透到原來的組織裡，就可以改善風味。

## 二、醃製食品防腐方法

(1)密封：防止一些好氧菌以及微好氧菌的滋長

(2)調味料：製造高張環境，抑制致病菌的生長

(3)添加硝酸鹽 / 亞硝酸鹽

使食物具備獨特的色香味，更具有抗微生物的作用，能抑制細菌生長及孢子形成，尤其是肉毒桿菌。

## 三、醃製食品吃多危害健康

(1)易造成人體維生素C缺乏和結石

醃製蔬菜的過程中，維生素C被大量破壞，大量吃醃菜，會導致人體維生素C缺乏；醃製的酸菜中含有較多的草酸和鈣，食用後會被大量吸收，在腸道內形成草酸鈣不易被排出體外，草酸鈣會結晶沈積在泌尿系統，形成結石。

(2)含有致癌物質——亞硝酸胺

醃製類食品製造過程中會加入很多鹽，鹽分中含有亞硝酸鹽、硝酸鹽等雜質，可能產生如亞硝酸胺等有害物質。

(3)影響黏膜系統，對腸胃腎臟有害

醃製食品的過程中大量放鹽，會導致食物鈉鹽含量超標，常常進食會造成腎臟的負擔加重，增加高血壓的風險，鹽分濃度高還會嚴重損害胃腸道黏膜，常進食醃製類食品者胃腸炎癥和潰瘍的發病率較高。