

健康教室》淺談食品添加劑

專題報導

◎學務處生活輔導組專員 蘇家嫻

拜食品化學與加工技術進步之賜，現代生活中食品添加物幾乎無所不在。食品添加物使用在食品中的主要目的在於延長食品的保存、防止腐敗、增加色澤、解決新鮮食品季節供應的問題。一般人常擔心農藥的濫用與殘留於食物的問題，卻渾然不知廣泛分布於食品中的食品添加物長期食用可能帶來的問題。就以日常飲食中不可或缺的食鹽與砂糖而言，此二者都屬於食品中的調味劑，適量的添加，可以讓食物更美味，但攝取過多的鹽，會增加腎臟代謝的負擔，過多的糖則容易導致肥胖，所以，還是必需注意此類食品添加物的攝取量。

不少人喜歡吃色彩鮮豔的糖果、飲料、糕點、蜜餞等，也喜歡給孩子這些食品。殊不知這些誘人的色彩往往來自色素。飲食製品添加色素的主要目的，即在於美化食品外觀，以增進食慾。但是攝取多量的人工色素對人體並沒有任何的好處，反而可能潛藏著害處。現行我國食品法規的規定，允許使用的食品種類有汽水、糖果、糕點、罐頭等，但生的新鮮的肉類、魚貝類、豆類、蔬菜、水果、調味品如醋、咖哩粉、醬油、乳腐、嬰幼兒食品等則不得使用食用合成色素。當消費者購買食品時，應儘量避免選擇色彩鮮艷或是有著奇異色澤的食品，同時務必注意標示所列的色素。若標示不明，或使用非法定之色素者，請勿購買。

在台灣最常被廣為「不當使用」之防腐劑有硼砂和甲醛。硼砂經常被添加在黃油麵、貢丸、碗粿、鹼粽、蝦類等食品。當硼砂進入體內後，經胃酸作用，會轉變為硼酸。硼酸在人體內有積存性，連續攝食會在體內蓄積。因硼砂會妨害消化酵素作用，引起食慾減退，消化不良，並抑制營養素之吸收，促進脂肪分解，致使體重減輕，對人體機能之影響不可小覷。甲醛同時具防腐、漂白的作用，尤其它的防腐效果極強，可抑制細菌繁殖體，真菌及病毒等之生長。甲醛對黏膜、眼、喉具有刺激性，進入體內後會引起蛋白之變性而阻礙消化酵素作用，影響蛋白及澱粉之消化。當誤食甲醛中毒時會有頭痛、腹痛、呼吸困難、嘔吐、無尿、中樞神經系統機能減退、昏迷等症狀。甲醛常被添加在蘿蔔干、食品。

由於國人的購買習慣，螢光增白劑常被不肖商人添加在白蘿蔔、魷仔魚、小魚干、洋菇等食品，使食品看起來更為「潔白」，增加賣相。但螢光增白劑具致癌性，誤食時會造成體重減輕、毛髮褪色、惡性腫瘤等可怕的後遺症。另外，違規使用的漂白劑俗稱為「吊白塊」，其係以福馬林結合亞硫酸氫鈉，再還原製得，從構造上可視為一種亞硫酸鹽，亦可視為甲醛的衍生物。因有亞硫酸的還原作用，可達漂白的目的。吊白塊使用後會有相當量的甲醛及亞硫酸鹽殘留在食品中，亞硫酸鹽於作用時可釋放二氧化硫，低濃度下可刺激呼吸道及眼結膜，並對氣喘、舌水腫及喉痙攣的病人導致死亡，高濃度下則會抑制呼吸道作用而窒息致死。「吊白塊」常被不肖商人用來處理易褐變之乾物，如蓮子、淮山、百合、白木耳、香菇、金針菜乾、水果乾（葡萄乾等），或添加在米粉、白豆沙及其他欲增白之食品中。

中國人傳統上製作香腸、火腿、臘肉等食品時添加硝已有長久的歷史，其目的是抑制細菌的腐化作用，還可以使肉類產生朱紅色和特殊之風味，但若過量攝取易在體內形成亞硝胺（致癌物），對人體是有害的。另外，亞硝酸鹽易與血紅素結合，降低紅血球攜氧能力。添加硝時，可將計算好定量的硝，用適量的水使之完全溶解或預計的調味料、鹽、醬油等，先行混合，然後再用浸漬或噴洒的方法，使溶解的硝溶液均勻的塗佈在肉品的表面上。目前市面上大廠牌肉製品多能依規定使用，反而是小廠商或肉販自製的香腸較令人擔心。

有鑒於目前市面上常可見一些來歷不明又標示不清的食品，同時又不是所有的食品生產者都能完全守法，消費者必須加強自我保護意識，在選擇食品時不要只顧「美觀」而在不知情的情況下損及健康。

2011/08/16