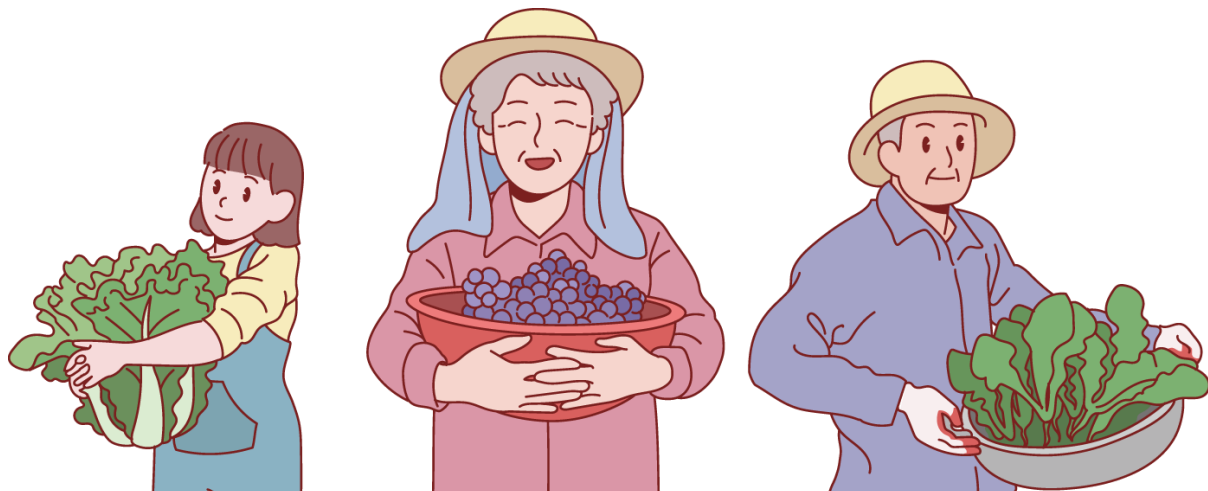


第 2 節

美味在食安



第 2 節

食物從產地到消費者手上，
會遇到哪些食品安全問題？

我可以安心購買嗎？

讓我們從食物旅程來一窺
究竟。



食物製造到產出的過程

食物旅程

1

源頭



食安問題

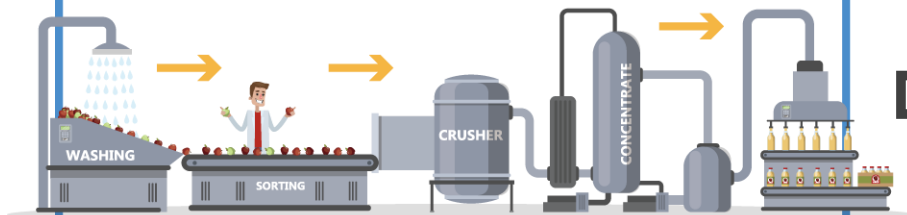
- ❑ 蔬果是否有農藥殘留？
- ❑ 是否新鮮、衛生？
- ❑ 動物性食物如牛、雞、豬、魚是否健康？

食物製造到產出的過程

食物旅程

2

加工



食安問題

- ❑ 加工過程是否符合安全衛生？
- ❑ 加工過程是否含添加物？
- ❑ 添加物是否合法？



食物製造到產出的過程

食物旅程

3

販售



食安問題

- 保存、運送是否安全衛生？
- 食品是否有經過安全認證？
- 廣告是否誇大不實？

食物製造到產出的過程

食物旅程

4 消費



食安問題


- 是否留意營養標示？
- 是否注意保存期限？
- 是否符合自己健康需求？

第 2 節

Q：食品安全是誰的責任！？

A：是整個產業鏈，從...

原物料商、
製造加工廠、
販售業者、
消費者的...
共同責任。



若消費者願意付出較多的金額支持更安全的產品，如有機農產品，也能促使更多生產者願意提高成本生產。

1

食品安全問題



衛生局人員稽查過期
食品有無改標販售。

過去許多食安問題，都是某一環節疏忽，沒有做好把關造成。

爾後雖然食安受到重視，但各種食安事件仍層出不窮。

究竟該如何避免呢？

新聞

情況：

- 因為價格便宜，所以曾被大量使用。
- 但目前大多數國家已經禁用，衛生福利部也定為禽畜產品中「不得檢出」。



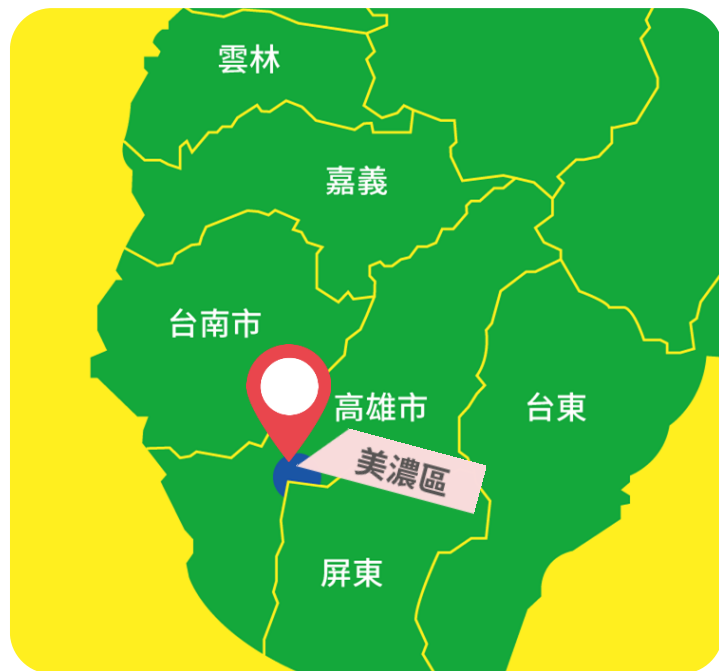
南投中寮鄉的金碧果園，
園主堅持有機農法二三十年，
不灑除草劑，土壤中生態豐富



友善農法

近年來政府推廣友善農法，希望能在人類耕作的同時，也讓原生動植物有更多的生存空間。

例如高雄美濃區近年已有許多農民願意採用～



→ 種植野放茶的茶園融合了茶園與森林，經常發現到多隻布氏樹蛙。



↓ 分布在高雄、台南低海拔溪流的蔡氏澤蟹意外在美濃溪現蹤。



↘ 水稻田保留了樹木讓黑翅鳶可以停留，順便幫農民除鼠害。



有機農產品

定義：

- 農地之土壤及水源未受汙染。
- 生產過程完全遵守各項有機農產品生產規範。
- 並經驗證機構驗證合格的農產品。



有機農產品

其他各項規範：

- 藥檢時必須零殘留
- 生產環境及貯藏、運輸過程不得汙染
- 土壤及水資源符合法規規範
- 種子來源必須非基因改造及無化學藥劑處理。
- 自行製作堆肥送驗，無重金屬汙染





有機農產品



有機農產品標章

- 可藉由有機農產品認證標章來選擇。
- 各項品質檢驗及標示檢查之結果，可於農糧署網站查詢。

產銷履歷標誌

標章

產銷履歷驗證農產品



品名

甜玉米-履歷甜玉米

電話:0923-815015
地址:雲林縣西螺鎮振安路59號

驗證機構

驗證機構:環球國際
業者:鮮綠農業科技股份有限公司
追溯號碼:10710301747-02846
包裝重量:380公克/袋

追溯號碼

資訊公開方式

<http://taft.coa.gov.tw>



消費者影響生產者

- 建議選擇有機及產銷履歷，配合當地當季農產品。

當地、當季好處多：

猜猜筊白筍是什麼季節的當季蔬菜～

A：夏季

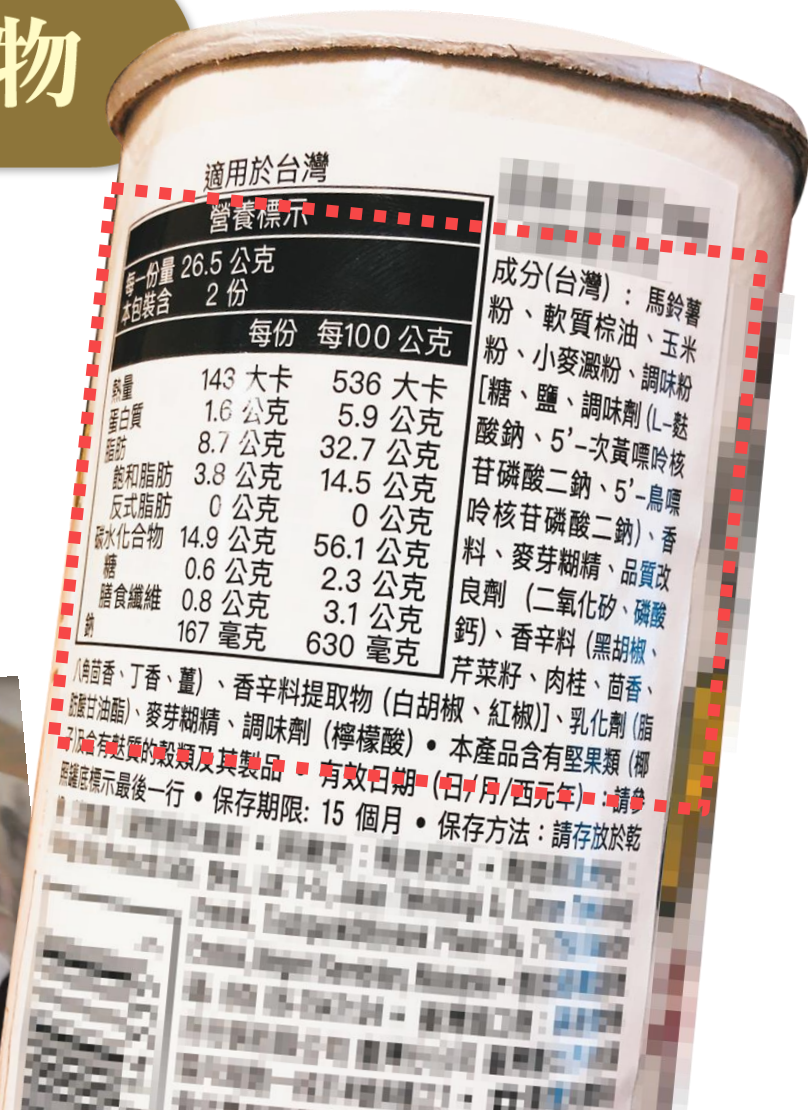
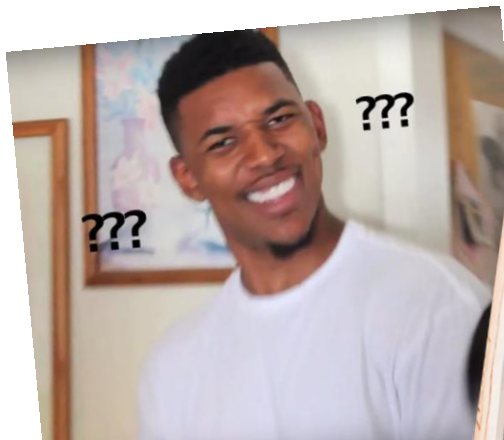


2

辨識食品添加物

當我看到食品標示上有這麼多的食品添加物，它到底有什麼作用？

為什麼食品內要加這些添加物？



2

辨識食品添加物

食品添加物的作用：

- 改變食物的顏色，
如 / 食用色素。
- 延長保存期限，
如 / 火腿或香腸
添加亞硝酸鹽。



含有色素
的糖果



香腸

2

辨識食品添加物

食品添加物的作用：

- 增加食物的美味，
如 / 人工香料。
- 為了加工方便，
如 / 冰淇淋添加乳
化劑。



糕點類易
添加香料



冰淇淋易
添加乳化劑

2

辨識食品添加物

食品添加物的作用：

- 強化食品營養，
如 / 精緻米添加維
生素B群。

購買食品時，先了解食品
有哪些添加物，對自身的
健康會有很大的幫助。



精緻白米
有時會添加B群



食品添加物
的作用

食品添加物

類別	項目	內容	成分
1	防腐劑	為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
2	殺菌劑	為殺滅食品上所附著微生物之物質	過氧化氫

oops!



食品添加物

類別	項目	內容	成分
3	抗氧化劑	為防止油脂等氧化之物質	丁基羥基甲氧苯 (butylated hydroxylanisole · BHA) 、 二丁基羥基甲苯 (dibutyl hydroxyltoluene · BHT) 、 維生素E (Vit E) 、 維生素C (Vit C) 等26種

oops!



食品添加物

類別	項目	內容	成分
4	漂白劑	為對於食品產生漂白作用之物質	亞硫酸鉀等 9 種
5	保色劑	為保持肉類鮮紅色之物質	亞硝酸鈉、硝酸鉀等 4 種

oops!



食品添加物

類別	項目	內容	成分
6	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  西點蛋糕-膨脹劑
7	品質改良劑	為改良加工食品品質、釀造或食品製造加工必需使用之物質	三偏磷酸鈉、 硫酸鈣、 食用石膏等 96 種

oops!



食品添加物

類別	項目	內容	成分
8	營養添加劑	為強化食品營養之物質	維生素、礦物質、胺基酸等 321 種
9	著色劑	為對食品產生著色作用之物質	食用紅色六號等 39 種

oops!



食品添加物

類別	項目	內容	成分
10	香料	為增強食品香味之物質	香莢蘭醛等 90 種
11	調味劑	為賦予食品酸味、甘味、甜味之物質	L-麩酸鈉（味精）、檸檬酸、糖精等60種

oops!



食品添加物

類別	項目	內容	成分
12	黏稠劑 (糊料)	為賦予食品滑溜感與黏性之物質	鹿角菜膠、 羧甲基纖維素 (carboxymethyl cellulose · CMC) 等48種
13	結著劑	為增強肉類、 魚肉類黏性之物質	磷酸鹽類等 16 種

oops!



食品添加物

類別	項目	內容	成分
14	食品工業 用化學藥 品	為提供食品加工 上所需之酸及鹼	鹽酸、 氫氧化鈉等 10 種
15	載體	為食用油脂、 香辛料、 精油之萃取溶劑	甘油、 丙二醇等 2 種

oops!



食品添加物

類別	項目	內容	成分
16	乳化劑	為讓水與油等無法相互均一混合之原料乳化作物質	脂肪酸甘油酯、 脂肪酸蔗糖酯、 聚山梨醇酯 (polysorbate) 等30種
17	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20種

oops!



食品添加物

雖然合法 少吃為妙

有一些添加物若是過量，或違規添加，可能造成人體傷害！！

亞硝酸鹽

- 過量恐怕會致癌，
- 讓氣喘者引發呼吸問題



你說啥！？
別讓他們在我
茶裡加東西！！



食品添加物

雖然合法 少吃為妙

焦糖色素

過量添加，可能具有致癌性，
易引發頭疼、心跳加速等現象。



焦糖色素吃多、恐致癌

食品添加物

雖然合法 少吃為妙

硼砂

會在體內堆積，引起食慾減退，消化不良，抑制營養素的吸收及脂肪分解。

產生嘔吐、腹瀉、紅斑、循環系統障礙、休克、昏迷等硼酸症。

在蝦仁、脆丸上違法添加硼砂的，會讓口感變脆。



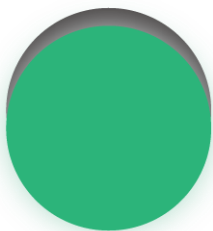
3

辨識安全食品做健康選購

skill 01

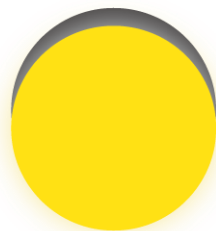


選擇認可的安全食品



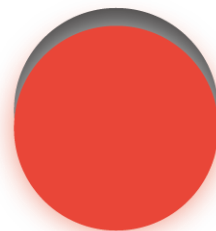
綠燈

沒問題



黃燈

有疑慮



紅燈

高危害

skill 01

選擇認可的安全食品



綠燈

沒問題

- 綠燈食物含有較多的人體必需營養素，可促進身體健康。
- 像是麥片、薏仁、五穀雜糧飯等，是較為安全的食品。



skill 01

選擇認可的安全食品



黃燈
有疑慮

- 如石斑魚檢出孔雀石綠事件，檢測及健康風險評估後，認定有致人體健康危害之虞，應停止販賣。

工業染料的
孔雀石綠。



搶救食魚危機-孔雀石綠

skill 01

選擇認可的安全食品



紅燈
高危害

- 如法國奶粉疑似遭沙門氏桿菌污染，經過檢測及健康風險評估後，認為有高度危害人體健康的可能。
- 立即阻隔遭污染的奶粉入境，全面下架停售。



沙門氏桿菌

沙門氏桿菌，會引起動物與人類疾病



skill 02

確認外觀及營養標示

- 購買包裝食品，需檢視外觀是否破損、變形。

罐頭凸起、凹陷或生鏽都可能造成內部食物變質、產生毒素



skill 02



確認外觀及營養標示

- 注意...
有效日期、
商品名稱、
檢視食品添加物、
食品製造商
的資訊等。

新版營養標示範本

營養標示		
每一份量	公克（或毫升）	
本包裝含	份	
	每份	每100公克
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	毫克	毫克

skill 02

確認外觀及營養標示

- 盡量選購「原形食物」
- 也可用五官來判斷食品的新鮮度。

※ 原形食物：
未經加工的食物。



原形：新鮮豬肉



加工：香腸

skill 02

確認外觀及營養標示

零食常見的「棕櫚油」

- 通常指的是「氫化」棕櫚油。
- 成本低、保存容易、能使糕點更酥脆。



棕櫚油傷心



加工零食中含有許多食品添加物。

skill 03

搜尋健康消費資訊

- 可利用
「衛生福利部」、
「國民健康署」、
「食品藥物管理署 (TFDA)」
等官方網站，充實消費新知。



謹慎挑選才安心

為了吃得健康與安全，
不僅拒絕黑心食品，
還要具備辨識安全食品的能力，
保障自己也照顧家人健康。

