

## 標章作參考

農藥、動物用藥、加工過程等，這些生產培育到販售點之間隱含的食品安全危機，消費者很難從食品外觀進行觀察確認。透過食品標章，可選購到由政府把關認證的食品。找一找，哪些標章出現在我們帶來的食品包裝上？哪些標章曾在什麼地方見過的？這些標章在安全性上所代表的意義分別是什麼呢？



## 販售環境要留心

什麼樣的食品販售環境會讓我們覺得衛生又安全？請參考各種食品的販售環境規定，並回顧自己的食品選購經驗。

### 食品販售環境相關規定

#### 烘焙糕餅販售區

- 設備與環境皆乾淨
- 販售人員穿戴工作衣帽並穿戴口罩與手套
- 麵包夾定時消毒殺菌
- 烤盤應定期更換

#### 海鮮與肉品販售區

- 冷藏冷凍櫃正常運作
- 設置有洗滌水槽
- 降溫冰塊的溶水能從排水管線排除
- 分切環境清潔
- 工作人員配戴口罩與手套

#### 生鮮蔬果販售區

- 環境清潔
- 沒有蟑螂老鼠蒼蠅等病媒現身
- 各類食品分區擺放
- 食品不直接放在地上

#### 熱菜熟食販售區

- 設備與環境皆乾淨
- 熟食儲存溫度在60°C以上
- 販售人員穿戴工作衣帽並穿戴口罩與手套
- 無法加熱販售的熟食應標示上架時間（超過4小時未售完應馬上廢棄）

#### 冷凍冷藏販售區

- 冷藏溫度在7°C以下
- 冷凍櫃在-18°C以下
- 冰櫃沒有結霜或漏水現象
- 食品放在包裝建議之溫度下
- 櫃內食品不超過七成滿

**活動小省思**

想一想，若商家沒有遵守這些規範，會對食品安全產生什麼樣的影響？我可以透過哪些方式反應？

食品良好衛生規範

## 烹調保存要注意

謹慎選購食物之後，在烹調與保存上也要注意衛生安全，才能避免食物中毒危機。我們和家人在烹調與保存食物時，會特別注意哪些安全事項？回想過去所學烹調基礎，並參考以下提示，說說看各項重點的具體作法分別是什麼？

#### 1 手部清潔重點

- 確實洗手。
- 手部傷口不與食物接觸。

#### 2 食材與用水衛生重點

- 注意食材鮮度。
- 注意保存環境與保存期限。
- 自來水不應與熟食接觸。

#### 3 生熟食分開

- 切割器具應分開。
- 運送、解凍與保存過程中避免接觸。
- 接觸生肉海鮮後應確實清潔。

#### 4 確實加熱

- 各類肉品之中心溫度應達加熱標準。
- 雞蛋應煮至熟狀態。
- 魚肉應煮到熟狀態。
- 菜餚再次加熱時應達70°C。

#### 5 低溫保存

- 冷藏低於4°C，冷凍低於-18°C。
- 避免食物保存在危險溫度帶。
- 避免解凍後再次冷凍。
- 食物放入冰箱後能盡速冷卻。

#### 6 蔬果清潔重點

- 清水最好用。
- 沖洗浸泡不能少。
- 清潔後再切。

#### 7 容器安全衛生重點

- 定期消毒砧板、抹布等器材。
- 定期清理冰箱。
- 注意容器的耐熱溫度與加熱限制。
- 不使用有刮痕或破損的容器。

**活動小省思**

我會如何調整自己在飲食安全方面的各種做法？

**愛的叮嚀**

請與1到2位伙伴組隊，選擇一樣自己喜歡或常吃的食物，搜尋此項食物的可能危機、專家建議的處置辦法等相關資料。

## 資訊站

### 常見食品添加物簡介

| 類別                       | 使用目的及相關規定  | 常見品名  | 食品品項  | 潛在風險   |
|--------------------------|--|---|---|--|
| 1.防腐劑 (Preservatives)    | 抑制微生物繁殖，防止食品變質腐敗。罐頭食品一律禁止使用防腐劑。                  | 苯甲酸（安息香酸）、苯甲酸鉀、苯甲酸钠<br>己二烯酸、己二烯酸鈉、己二烯酸鉀、己二烯酸鈣<br>去水醋酸 | 魚肉煉製品、肉製品、豆製品、調味料、醃漬品……等<br>魚肉煉製品、肉製品、豆製品、調味料、醃漬品……等<br>僅允許使用於乾酪、乳酪、奶油及人造奶油 | 毒性低，正常代謝下會與甘胺酸結合，由尿液排出，一般認為無害。食入過量會造成黏膜之刺激，腹部疼痛、噁心、嘔吐<br>毒性低，正常代謝下，可排出。過量食用，對免疫系統不全者易引發過敏氣喘，而對肝腎功能不佳者，會造成代謝損傷<br>去水醋酸的支鏈含有酮基，會與血漿之白蛋白或組織中蛋白質之胺基結合，大量食用可能會危害人體之肝、腎及神經系統 |
| 2.抗氧化劑 (Antioxidants)    | 延滯因氧化所引起的劣變、酸敗或變色，例如防止油脂腐敗，避免異油味。                | 二丁基羥基甲苯（BHT）<br>基羥基甲氧基（BHA）<br>生育醇（Vitamin E）         | 冷凍魚貝類、口香糖、泡泡糖、脫水馬鈴薯片、乾燥麵類等<br>油脂類或含油量高的產品                                   | 動物實驗長期使用恐導致癌風險，但至今仍有爭議<br>適量使用，無毒性   |
| 3.著色劑 (Coloring agents)  | 為了保持或增進食品顏色，以改善食品的可接受性。                          | 天然：胡蘿蔔素、β-胡萝卜素、二氧雜蒽。<br>人工合成：紅色6號、藍色2號、黃色4號、綠色3號、焦糖色素 | 糖果、餅乾、蜜餞、果汁、飲料等<br>多數人工色素不可使用於生鮮食品及發酵食品之中                                   | 食用黃色4號可能與氣喘、過敏及幼童過動有關。焦糖色素加工會產生4-甲基咪唑（4-MEI）衍生物，老鼠大量長期食用引致肝腎及淋巴瘤症候率，人體致癌未有定論   |
| 4.膨脹劑 (Leavening agents) | 增加食物之體積，使食物鬆軟可口，易咀嚼。促進風味物質散發。易消化。<br>※酵母並非食品添加物。 | 鉀明礬、鈉明礬、氯化銨、酵母粉及合成膨脹劑（俗稱發粉）等                          | 油條、包子、麵包、蛋糕等  | 膨脹劑若含鉛，有健康疑慮。「鉛中毒」，一般則定義為：血中鉛濃度超過50 ug/L。過量的鉛會干擾細胞和器官的正常代謝，導致某些慢性功能障礙。鉛中毒會造成軟骨症、骨質疏鬆症、貧血、腦部病變（如：記憶力喪失、溝通困難、肌肉抽搐等痲痺症狀）  |

資料來源：  
食品添加物標準草案查訊系統<https://tsfa.fda.gov.tw/>

