

健康與 休閒生活





第一章

健康生活
與
食品安全

- 第一節 健康生活與護理
- 第二節 聰明選安心吃
- 第三節 排毒養生



第二章

健康
與
體位管理

- 第一節 胖瘦知多少
- 第二節 體位與健康
- 第三節 增肌減脂保健運動



第三章

壓力
與
情緒管理

- 第一節 壓力與情緒
- 第二節 情緒知多少
- 第三節 做好情緒的主人



第四章

健康的 休閒生活

- 第一節 何處是休閒
- 第二節 樂山親水健康休閒活動
- 第三節 養生休閒生活



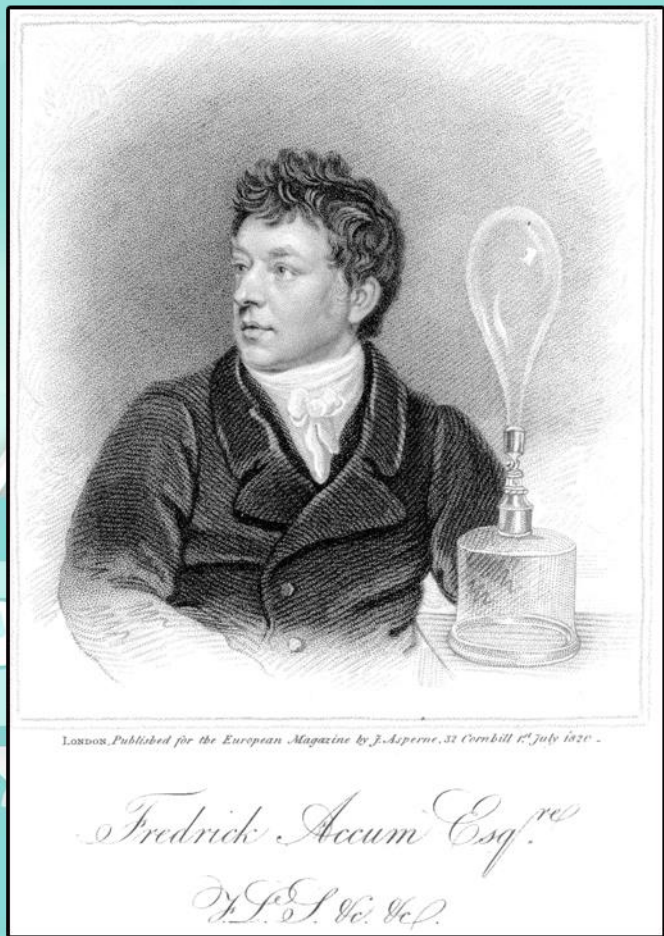
第五章

健康 與 體位管理

- 第一節 奔跑吧！跨越性別框架
- 第二節 運動文化的性別差異
- 第三節 當運動遇上性別

1

健康生活 與食品安全



18 世紀末，大量黑心食品因著化學工業的進展而如雨後春筍般冒出來。

直到19 世紀初，阿庫姆發表了《論食品摻假和廚房毒物》，一舉公布食品中含有種種欺詐性添加劑，並介紹各種簡易的檢測方法，教大家用化學來對抗化學。



觸目驚心假雞蛋 (03_55)



1. 你認為這些人為什麼要製作黑心食品？
請說說你的看法。

2. 讀完前面的故事，在200年後的我們，可以用什麼方法來辨別這些黑心食品呢？





1

健康生活
與食品安全

第一節 健康生活與護理

The News 台灣的黑心食品

不比200年前的英國少

Sample text

Sample text

Sample text

Sample text

- 某食品公司標榜臺灣產長米，實為劣等進口米。
- 某餐飲集團麻辣鍋遭員工爆料，號稱美味的湯頭竟是由味精、大骨粉等10多種粉末調製而成。
- 某連鎖麵包店廣告標榜「天然酵母，無添加人工香料」，但製作麵包時，摻入人工合成的香精。
- 臺灣藥商自美國進口不符合人類食品規格的飼料奶粉，再不法加工製成高價嬰幼兒專用奶粉販售。
- 部分牛排館等相關業者爆發使用重組牛肉。

The News

新聞網報導



毒油

1968年彰化鹿港、秀水、福興，開始流傳一種怪病，患者皮膚變黑，臺中惠民盲校爆出集體中毒，多名師生除指甲皮膚變黑，臉上還長滿惡臭的黑瘡痘。

送至日本檢驗，才證實米糠油裡含有多氯聯苯。這齣食安悲劇造成全臺16人死亡，2000多人中毒。



The News

新聞網報導

餿水油

1985年桃園、宜蘭、苗栗，陸續查獲許多用豬皮、雜碎豬肉煉油的地下工廠。油行以低價向近郊養豬戶收購餿水浮油，轉交化工廠製成劣質再生油，再混入正牌沙拉油中。



The News

新聞網報導



假油

2013 年大統常基食品公司被民眾檢舉橄欖油純度不足。地檢署至工廠搜索發現：現場有4 桶 120 公斤的綠色添加物。

經衛生單位檢驗，發現橄欖油只有40%的純度，其餘60%添加棉籽油和葵花油；並使用銅葉綠素增加色澤。之後又被爆出花生油、辣椒油是用香精色素製成。



大統油黑心恐不孕 (01_18)



為何罔顧消費者權益，
有這麼多黑心的事件不斷發生？
可歸結於以下原因：

商人 — 暴利所趨、良心何在

政府 — 把關不嚴、食在難安



商人—— 暴利所趨、良心何在

幾乎所有食安問題都在於不肖業者使用極低成本劣質原料來製作食品，其中光不法獲利就上看億元。不論中外企業或私人營業，許多人為了賺取暴利，竟不惜以身試法，生產黑心食品。



01

有肉的素食

素火腿、素貢丸等驗出超過20%以上的肉類添加物



02

不是牛肉的牛肉乾

豬肉乾當牛肉乾賣，價格馬上翻倍



03

蜂蜜不純

以高果糖糖漿、焦糖色素、香料製作而成



04

沒果的果汁

不含真正果汁，而是以果糖、色素、濃稠劑、防腐劑加工製成



05

沒米的米粉

以玉米澱粉取代米做為米粉原料

中國10大黑心食品排行榜



NO1. 地溝油

是從地溝的廢棄食物或殘渣中提煉出來的油，內含致癌物質、細菌、病毒、重金屬成分。

PLAY

黑心地溝油竄台 (01_32)



NO2. 黑心臭豆腐

將豆腐切塊水煮，加入黑色粉末染色，晾曬後放入以田螺與餿水等為原料的黑水。



NO3. 假酒

以工業用甲醇勾兌假酒，可導致失明、肝病，甚至致死。種類含啤酒、威士忌、伏特加等。

PLAY

威士忌假酒 酒精成分亂標 (01_40)

中國10大黑心食品排行榜



NO4. 毒奶粉

將三聚氰胺當成蛋白精使用，含三聚氰胺的奶粉恐造成嬰兒腎結石。



NO5. 假雞蛋

碳酸鈣、石蠟、石膏粉、海藻酸鈉、明礬、明膠、海藻酸鈉液、色素、氯化鈣溶液，長期食用將導致記憶力衰退、痴呆。



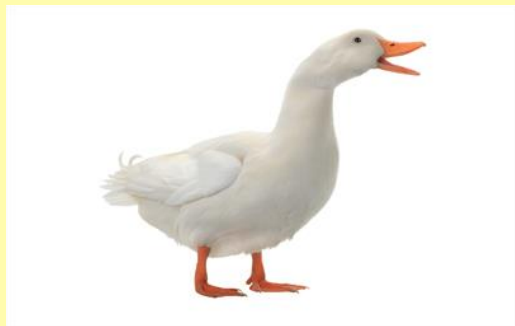
NO6. 垃圾牛

養殖戶以垃圾飼養黃牛，牛吞下肚後毒素蓄積在體內難以排出，終將通過食物鏈轉移到人身上。

PLAY

毒奶事件受害者飽受折磨 (03_14)

中國10大黑心食品排行榜



NO7. 羊尿鴨

以便宜的鴨、老鼠等冒充羊肉，為增添羊騷味，業者將其長時間放在羊油、羊尿浸泡。



NO8. 頭髮醬油

業者用頭髮提煉出胺基酸做醬油，使食用者致癌。



NO9. 毒饅頭

為使賣相佳、吃起來有筋度，在饅頭中加入添加劑，吃多可能傷肝腎或致癌；另有業者把過期饅頭絞碎做成新的。

中國10大黑心食品排行榜



NO10. 毒豆芽

添加豆芽速長劑等，使豆芽在生長過程中不腐爛，且賣相極佳；食用後有致癌、畸形的危險。



又爆毒豆芽！學校市場中鏢 (03_16)



許多商人以獲利為首要考量，用盡一切手段降低成本，甚至犧牲消費者的健康，除了顯示消費者有自我保護意識外，驅逐市場劣幣更是對社會行正義之舉；商人唯有走在自律與良心的道路上，才是企業永續經營之道。



企業的社會責任

良心企業或黑心企業，兩者之別，
可從下列三點加以辨識：

1. 負起經濟責任

標定的價格，是社會認同符合貨品與
服務的成本。

2. 負起法律責任

如餐飲業必須遵照食品安全衛生管理
法、農藥殘留容許量標準等。

企業的社會責任

良心企業或黑心企業，兩者之別，
可從下列三點加以辨識：

3. 負起倫理責任

依循良知做出是非對錯真理的抉擇。
如化學添加物長期食用恐對民眾健康
造成不良的影響。有良心的店家便會
願意以費時費工的方式製作，不會為
圖一己之利而傷害他人。

政府—— 把關不嚴、食在難安

大統假油造成的食安風暴發生後，行政院成立跨部會「食品安全聯合稽查與取締小組」，成立後隔年仍有餿水油混充食用油流入市面的食安事件，之後亦有手搖飲料店茶類飲料殘留農藥等事件。

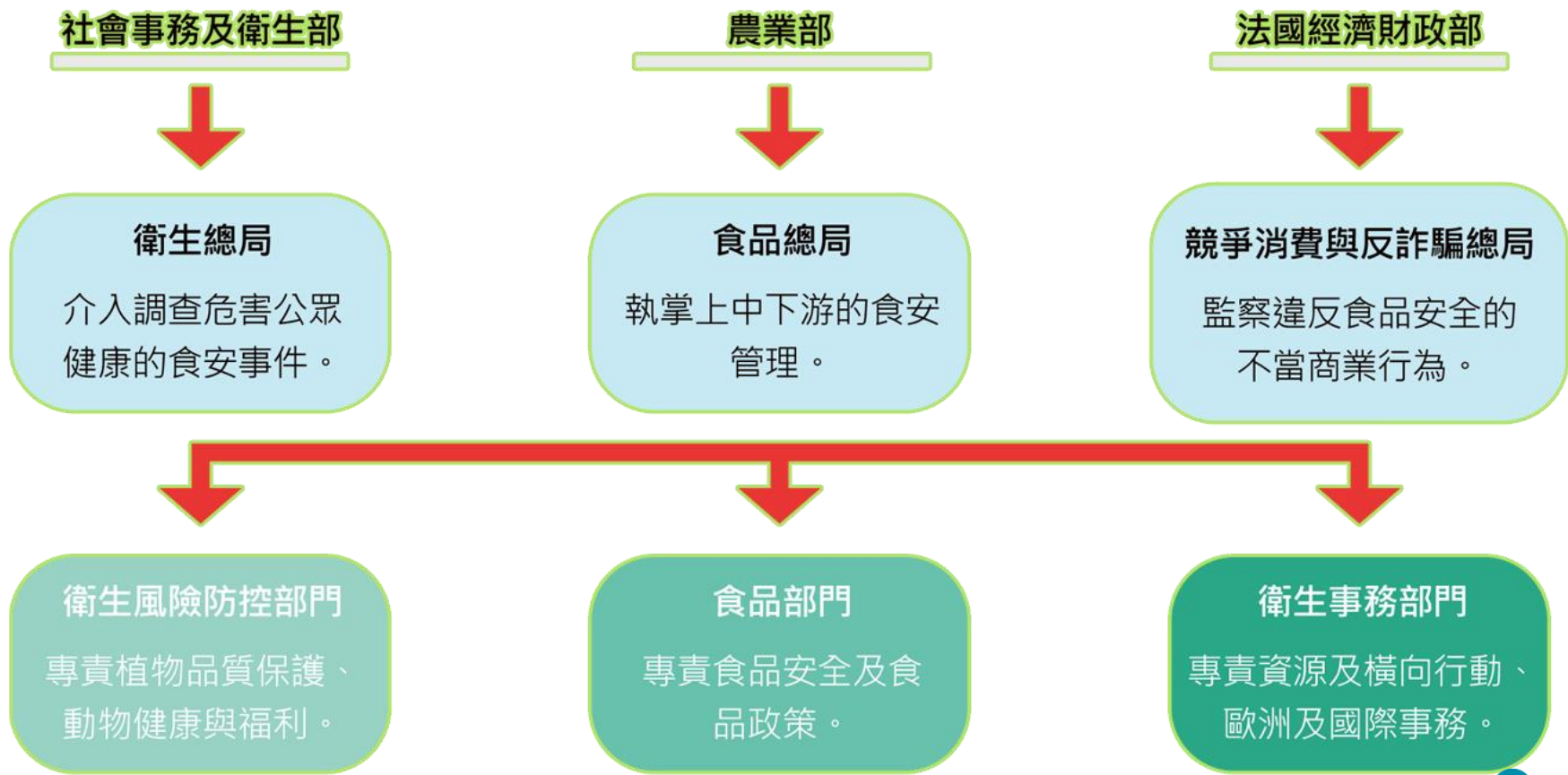


政府—— 把關不嚴、食在難安

法國早在 1905 年就訂定食安相關法律，百年以來，逐步構建風險評估與管理分開的食安系統，並設有獨特部門的組織架構。



法國食安主管機關架構圖



政府—— 把關不嚴、食在難安

行政院就食安問題所擬定的八大方針及三大方向，已經是展現決心。只是目前中央與地方的稽查人員皆不足，再加上食品安全管理所分配到的預算有限，要如何在有限的人力與資源下建立更完善的管理制度，儼然成為眼前最大的挑戰。



食安源頭控管 (03_54)

食安改革的八大方針及三大方向

現實面八大方針：

1. 加重刑責罰金
2. 提高檢舉獎金
3. 設立中央檢驗專線
4. 油品分流管制
5. 廢油回收管理
6. 食品追蹤與追溯
7. 落實三級品管
8. 食品GMP的改革

食安改革的八大方針及三大方向

制度面三大方向：

1. 為防止不當化學品流入食物鏈，規劃整合食品雲、化學雲及海關資料，強化食品安全管理。

2. 制訂檢驗程序、危害評估、風險等級判定、流向追蹤、回收下架等食品安全標準作業流程等。

3. 精進檢驗技術及強化食品原料暨添加物之風險評估，強化國家實驗室，擴大中央檢驗能量，以及提升稽查人力與能力。

民眾— 食安革命、自身做起

可曾想過，習慣挑選便宜漂亮的蔬果，是否得冒著農藥傷害健康及環境汙染的風險？這些「俗擱大碗」、「銅板美食」的小確幸，是不是有可能成為無良商人賺取暴利的幫兇？

胖達人麵包使用人工香精事件



民眾— 食安革命、自身做起

看清標示與標章：

消費者若對食品質疑，可依標示主動連絡製造商詢問。主動檢視並用群眾力量改造整個食物生產製造的系統。



PLAY

認識食品標章 (06_48)

PLAY

認識食品標章和食品標示 (04_17)

PLAY

夜市醬油調泡化合物 (06_16)

民眾— 食安革命、自身做起

勿貪小便宜，價值比價格重要：

商人為了壓低成本，可能使用有害的添加物。所以當我們行有餘力更應該支持有機耕作的綠色小農。



The News

新聞網報導

三餐外食的你 每天吃了多少添加物

從歐洲興起的「潔淨標章」(Clean Label)自律運動，近年來台灣也有便利商店業者讓旗下自有品牌產品通過Clean Label評鑑，並完成認證，從源頭開始替消費者做食品安全的把關



The News

新聞網報導

回歸食物的原味：

「食物」指的是大地生產出來的，如各種新鮮的青菜、水果、海藻類、五穀類、堅果類、魚類和肉類。這些「全食物」就是天然完整，沒有經加工精製



吃食物不吃食品 (02_52)

化學性飲食的防範

為了健康，請做到以下幾點：

來源不明
的不吃

太甜太鹹
的不吃

太過精美
的不吃

保存期限過
長的最好也
不吃

過度調味
的不吃

添加劑多
的不吃

油脂含量
高的不吃

深度加工
的不吃

食品添加物種類

	功能	食品添加物	天然食物原料
色	著色劑： 對食物產生著色作用。	食用色素、二氧化鈦、 β -胡蘿蔔素等。	薑黃、紅糖。
	保色劑： 保持肉類鮮紅色之物質。	亞硝酸鈉、硝酸鉀等。	無



食用色素分天然及化學 (02_46)



有食品添加物的米飯不再純白 (02_12)

食品添加物種類

	功能	食品添加物	天然食物原料
香	香料：增強食物香味	香莢蘭醛、苯乙酸乙脂、異丁香醇等。	香草籽、香辛料 (迷迭香、八角)

食品添加物種類

	功能	食品添加物	天然食物原料
味	調味劑：賦予食品酸味、鹹味等味道	L-麩酸鈉 (味精)、檸檬酸等	鹽、檸檬汁、醋
	甜味劑：賦予食品甘味、甜味等味道	D-山梨醇、D-甘露醇、蔗糖素	砂糖、紅糖、蜂蜜
	營養添加劑：強化食物營養之物質	維生素、胺基酸等	維生素、胺基酸等

食品添加物種類

健康
小知識

形

功能	食品添加物	天然食物原料
抗氧化劑：防止油脂等氧化物質	二丁基羥基甲苯 (BHT)、 丁基羥基甲氧苯 (BHA) 等	迷迭香萃取物、茶多酚
防腐劑：抑制病菌及微生物的生長，延長食品保存期限	己二烯酸、苯甲酸等	砂糖、鹽
漂白劑：對於食物產生漂白作用	亞硫酸鈉、亞硫酸氫鉀等	無
殺菌劑：殺滅食物上所附著的微生物	過氧化氫、次氯酸鈉等	無
膨脹劑：使糕餅等產生澎鬆 天然酵母作用	合成膨脹劑、鈉明礬、氯化銨等	天然酵母
黏稠劑：賦予食物滑溜感與黏性	鹿角菜膠、玉米糖膠、海藻酸等	關華豆膠、太白粉、樹薯粉

食品添加物種類

功能	食品添加物	天然食物原料
結著劑：增強肉類魚肉類黏性	焦磷酸鈉、磷酸二氫鉀等	大豆蛋白
乳化劑：讓水與油等不易相互混合之原料乳化	脂肪酸甘油脂、乳酸甘油脂等	蛋黃、卵磷脂
溶劑：做為食用油脂、香辛料精油之萃取用	己烷、丙二醇等	無
品質改良劑：為改良食品釀造或加工食品之品質	磷酸鈉、硫酸鈣、食用石膏等	無
食用化學藥品：食品加工上所需之酸及鹼	鹽酸、氫氧化鈉等	無

形





均衡多元飲食，降低風險：

風險在食品安全領域中，指的是一個人因為攝取某樣食物而產生健康危害的機率。政府的職責就是利用風險評估的技術進行「風險管理」，我們自身應養成「均衡飲食」且「適量攝取」的飲食習慣來「分散風險」。



食品加工是在加什麼 (03_28)



政府需承擔食品安全監督管理之責，除加強源頭管理、建立溯源系統、提高稽核頻率、還需補足相關人力缺口，盡所能地降低食品危害風險。廠商也應秉著良心製造誠實食品，在追求合理利潤之餘，擔負社會責任。



超加工食品吃多短命 (04_56)