



食品安全衛生教育

東南科大衛保組
陳旻仙 編製



揭開食品添加物的面紗

- 什麼食物含磷酸鹽？
香腸、火腿、貢丸、火鍋餃、泡過水的蝦仁
- 磷酸鹽對人體的影響？
 - 一、當其為人體吸收後，產生的CO與血紅素結合，使紅血球喪失輸氧功能，造成細胞壞死。
 - 二、在人體代謝成亞硝酸胺，引起肝硬化。



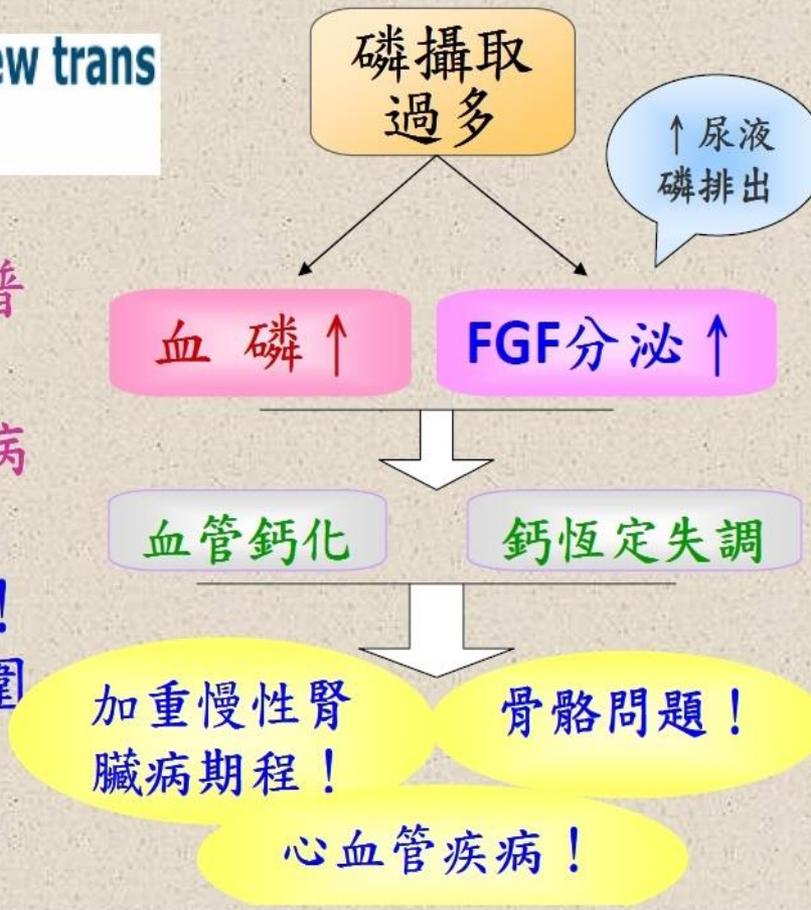
「磷」可能成為另類「反式脂肪酸」！

FNCE hot topic: Is phosphorus the new trans fat?

*FNCE：食物及營養學術會議及博覽會

1. 磷酸鹽食品添加物的使用普遍且便宜！
2. 近年專家警告：磷對心臟病的影響令人難以置信！
3. FGF-23與血管鈣化正相關！
4. 專家呼籲：血清磷正常範圍要重新評估

*FGF-23：纖維母細胞生長因子23，主要調節磷恆定的荷爾蒙



何謂基改食品



-  GMO基因改造生物，是遺傳因子被改變的生物，其改變方式是透過試管的操作技術，而不是以自然繁殖或重組的方式產生。
-  GMO包括植物、動物及微生物。植物性基改食品品種很多，但動物性基改食品還沒有商業化生產。





基改作物隨處見

品名	衍生食品	
黃豆	醬油、豆腐、豆漿、乳化劑	(2010) 基改約占全球種子市場33%，有59國家曾批准上市，共24種作物184項產品，其中大豆種植面積達50%、玉米31%
玉米	玉米粉、糖漿、零食、油	
油菜	油、有機肥料	
番茄	蕃茄汁、蕃茄醬	
棉花	棉籽油做零食、油	
馬鈴薯	洋芋片、薯片	
木瓜	果實食品、果乾、飲品	
南瓜	南瓜湯、甜品	
水稻	黃金米、米粉、米果	

資料來源：台肥季刊、ISAAA



基改食品的缺點

- 一、基因改造的過程，可能導致難以預料的效應，使生物產生毒素。
- 二、食用了含有抗藥性的食物，可能會使人體內的細菌和微生物連帶產生抗藥性。
- 三、基因轉移的同時，也帶來過敏反應。



健康飲食-全穀類



全穀類食物有哪些？

發芽米、玄米、紫米(黑糯米)、紅糯米、糙米、薏仁、全蕎麥等。



全穀類的定義：

整顆穀物經過處理後，仍保留與穀物相同比例的胚乳、胚芽和麩皮，三項缺一不可



吃全穀類食品的好處

- 一、控制體重
- 二、穩定血糖
- 三、控制血脂
- 四、減少過敏
- 五、防大腸癌
- 六、抑制焦慮



比假油還毒的『反式脂肪』

動物性

純牛油

容易排出體外

植物性

氫化加工

變成人造奶油

不易排出體外

● 耐高溫油炸、保存期限長的食物



反式脂肪的食品

- 薯條、餅乾、冰淇淋、油炸物、酥油炸皮
- 乳瑪琳、奶油球、奶精



反式脂肪對人體的危害

- 一、血管阻塞
- 二、乳癌
- 三、失智
- 四、不孕



食品添加物-過氧化氫

🌱 功能：殺菌、防腐、漂白的作用

🌱 用於何種食物？

豆乾、菇類、魚肉煉製品、免洗筷。

對人體的影響？

使用過量造成腸胃炎、噁心、嘔吐、腹瀉等腸胃道不適。

注意事項：不要選擇過白的金針菇、豆乾、免洗筷等。



食品添加物-苯甲酸

苯甲酸可以抑制大多數黴菌、酵母菌、革蘭氏陽性菌等，以延長食物保存期限。
只要不過量，它對人體是無害的。

使用於哪類食品？

魚肉煉製品、魚子醬、脫水水果、蘿蔔乾、豆腐乳、烏魚子、味增、糕餅、番茄醬、魚貝類乾製品等。





謝謝您的聆聽

任何相關問題歡迎討論

