



識食品中的防腐劑

.....為什麼要在食品中添加防腐劑.....

防腐劑可抑制微生物及黴菌的生長繁殖，保鮮並且延長食品保存期，避免食品腐敗變質、造成食物中毒，並且防腐劑也可增加口感。

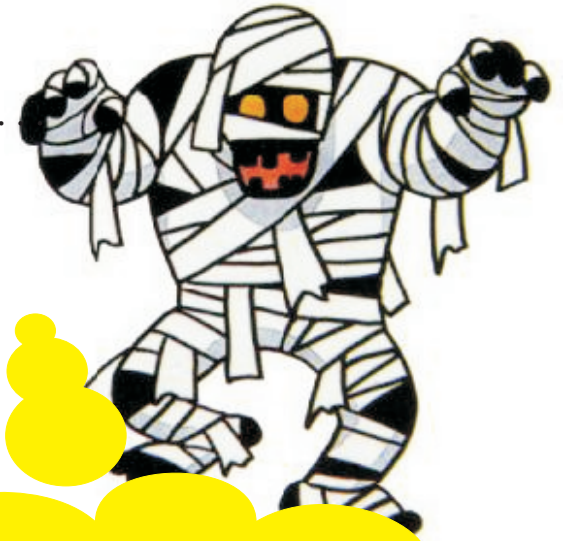
哪些食物含防腐劑

容易被微生物污染的食物、容易發霉腐敗的食物、必須長期保存的食物、含糖量較高的食物，如醬油、醬菜、乳酪、奶油、蜜餞、果醬(花生醬)、麵包、饅頭、麵線、麵條(濕)、粉圓(珍珠)、肉製品、魚貝類乾製品、零食類、果汁、碳酸飲料等，都會添加防腐劑來保鮮。

食品業常用的食品添加防腐劑

如果食品中禁止添加防腐劑，市面上的食品幾乎都得下架，其實世界各國都允許在食品添加較安全的適量防腐劑，下列是普遍使用較無毒性顧忌的防腐劑：

1. 山梨酸、山梨酸甲 容易隨人體新陳代謝被分解成二氧化碳和水，排出體外，對人體影響較小，少部分會引發皮膚過敏，是較安全的防腐劑，但過量食用也是會影響新陳代謝平衡。
2. 對羥基苯甲酸酯類 只要是安全量使用，正常人食用並無礙。由於腐蝕性和酸性較強，因此，不適合老人、兒童及胃酸過多的人食用。
3. 苯甲酸(安息香酸) 進入體內後9~15小時，大部分會隨尿液排出，少部分在肝臟解毒，所以肝功能不良者宜少接觸。過量食用會引起食慾差、肚痛、腹瀉、心跳快及成長緩慢，所以歐洲國家及日本限制使用在兒童食品上。
4. 去水醋酸鈉 無色無味，並可使產品保存期限加長，規定使用於乳酪、奶油上，但食品業者常濫用於麵包、麵條、饅頭、芋圓、年糕、米苔目、板條等。對人體的負擔較大，若大量食用，會引發嘔吐、噁心、抽搐等症狀，甚至損傷肝、腎，長期將增加致癌風險。



不合法防腐劑

1. 硼砂 可防止食物腐敗、增加食物脆度及彈性，常用在魚丸、肉丸、油麵及豆製品等，食用過量硼砂，會引起嘔吐、腹瀉、紅血球破裂、皮膚起紅疹，甚至休克而危及生命。
2. 甲醛 具有防腐作用，進入人體擾亂人體細胞代謝，並具致癌性。大陸海鮮、啤酒，相傳含有甲醛。



專家建議，以上的防腐劑對人體的影響力，較安全的選擇，依次為山梨酸→對羥基苯甲酸酯類→苯甲酸類→去水醋酸鈉。

如何正確飲食避開防腐劑傷害

1. 謹慎購物，不食用防腐劑含量高及危險性高的食品，儘量選擇低毒性山梨酸防腐劑的食品。
2. 購買有信譽公司的產品，其標示說明能清楚標示出防腐劑的種類及用量。
3. 防腐劑大多為水溶性，烹調前先在水中浸泡半小時，讓毒素釋出；或是烹調時不加鍋蓋，讓毒素蒸發，且不喝湯汁，可降低防腐劑傷害。
4. 太白的食物不吃，大陸進口的食品(如海鮮)，若來歷不明，儘量不吃。
5. 科學已發展用新型的天然防腐劑，如無菌包裝、添加維他命E，來達到防腐、保鮮。
6. 孕婦、幼童、肝功能差者，少吃防腐劑食物。
7. 儘量食用天然新鮮食品。

