

基改食物大解密，靠自己的力量吃出安全的三餐

本文摘自：《餐桌上的危機》作者：黃嘉琳、陳儒璋／出版社：幸福文化

購買食品時，先看懂標籤

2016年元旦起標示新制規定，大豆沙拉油或高果糖玉米糖漿等高層次加工品，基於追溯原則，只要是以基因改造生物製成，不論是否能夠檢驗出所含的轉殖基因片段或蛋白質，均須標示。但是非基因改造食品則是可自由採用不標示或於包裝上註明「非基因改造」這兩個選項。

哪些是黃豆製品？	哪些是玉米製品？
	
	<p>高果糖玉米糖漿</p>  <p>玉米澱粉</p> 

遠離基因改造食品風險的五個提醒

提醒一：吃台灣在地就沒錯

台灣尚未核准種植基因改造作物，因此只要是台灣這塊土地上出產的農作物，都是非基因改造！

提醒二：有機一定是非基因改造

有機農產品及加工品的法令規範中，不得使用任何基因改造之種子及種苗，所以選購有機認證的食品，就不用擔心基因改造的問題。

提醒三：詳讀食品標示

二〇一六年起，絕大多數食品中含有基因改造食品原料就須強制標示，花一點時間詳讀食品標示，可提供消費者做出正確選擇的參考。

提醒四：留意黃豆、玉米、棉花與油菜四項食品原料與添加物

目前台灣僅允許黃豆、玉米、棉花與油菜四項基因改造食品原料進口，與這四項原料有關的食品，需要特別留意成分標示，是否有註明「基因改造」或「非基因改造」字樣。

提醒五：遠離加工製品

黃豆、玉米、棉花與油菜等基因改造食品原料常以添加物成分出現於加工製品，例如泡麵中的大豆卵磷脂、可樂裡的高果糖玉米糖漿、或是餅乾中的芥花油等等。因此，盡量減少食用加工製品，多吃保持作物型態的食物等，絕對是遠離基因改造食品風險的良方。

4 大類「隱藏版基改食品」

- 炸雞塊：含大豆蛋白、玉米粉、玉米澱粉；外層的酥炸粉也有玉米粉、黃豆粉。
- 嬰兒配方奶粉：內含水解玉米澱粉、大豆油、芥花油（基改油菜）、玉米糖漿、大豆卵磷脂、大豆蛋白分離物。
- 米粉/蘿蔔糕：純米做的米粉極少，用玉米澱粉做的炊粉成為市場上的替代產品/除蘿蔔絲、在來米外，也使用玉米澱粉。
- 糕餅零食/汽水飲料：糕餅除使用玉米粉外，也用大豆沙拉油、芥花油及玉米製成的高果糖糖漿等。