

宜心

第 30 期 2013/12/16

輔導室

指導老師：陳美瑛、劉仲芳

總編輯：馮景泰、康心有

少吃一口，活到九十九；多吃一勺，半夜睡不著。

——【中國諺語】



本期主題：食品安全

食品安全 林杰樑的最後叮嚀！

「別讓色香味蒙蔽了你！」林口長庚醫院毒物科主任林杰樑，生前受宜蘭農田水利會邀約，原定八月到宜蘭暢談飲食健康，無奈驟逝取消；水利會取得林家同意後，把林醫師準備好的講稿印成會刊，讓這場來不及的演講，作為最後叮嚀。

林杰樑也呼籲廠商，應明確標示添加於食品中的人工添加物，讓消費者有判讀、選擇的權利；政府與衛生主管單位，應全面「管制」防腐劑及人工色素於兒童食品的使用。

自由時報/王揚宇

2013.11.01

歷年食品安全問題

(一) 2011 塑化劑風暴

2011 年 5 月爆發的塑化劑事件，起源於部分食品上游原料供應商使用的食品添加物「起雲劑」，使用廉價的塑化劑取代棕櫚油，影響不只飲料商品，還擴及糕點、麵包與藥品。政府單位驗出並銷毀的塑化劑食品達三千多公噸，多家台灣知名品牌商均無倖免。驗出的塑化劑包括 DEHP、DIBP、DINP、DBP、DIPP、DNOP 等，這些物質會干擾人體正常的荷爾蒙運作，影響人的生殖系統、泌尿器官與其他內臟受損，其中 DEHP 更是和 DDT 同等級的 2B 等級毒物。

雖然事發後政府單位全力查緝違規食品，全面要求食品業者自我檢驗否則不得販售，也對失格的原料商起訴、判刑；但此事令人震驚之處在於，原來台灣消費者 30 年來一直把塑化劑吃下肚而主管單位毫無所知，除了少數業者，理應嚴格為消費者健康把關的食品大廠自我檢驗機制也失靈。而毒物專家更警告，如果飲食習慣不改變，還是用塑料容器盛裝熱食、太油或酸性飲料，或者只重視外觀（還有多少果汁成分是用人工調製出來的？），還是很容易把塑化劑吃下肚而不自知。

雖然衛生署提出「五少五多」減塑撇步，但正本清源之道，消費者仍應為自己的吃負責，多瞭解餐桌上食物是怎麼來的之後，自會選擇安全、乾淨的食物來源。

(二) 2013 胖達人香精事件

該店之廣告標榜「天然酵母，無添加人工香料」；但在 2013 年 8 月 17 日，某部落客在網路上發表文章質疑胖達人的產品添加人工香精，不久台北市政府衛生局稽查發現 9 項人工香料（含有合法的食品添加物溶劑丙二醇及多種食用色素）；新北市衛生局亦查到外購酵母含乳化劑，連自製的「天然酵母」也拿不出天然證明或製作到發酵連續 9 天的品管紀錄，與先前聲明使用天然食材製造不符，涉及廣告不實。

這次胖達人使用人工香精卻欺瞞消費者，相信類似的事件不會是個案，而近年來重大的食品危害風波接連發生，制度上的缺失也一再浮出檯面，不僅消費者「食的安全」與「知的權利」嚴重被忽視，更別提後續求償之路如團體訴訟的種種高成本、低成效，同時更是讓民眾對政府於食品安全的管理上，一再產生質疑，到底還要重複多少次相同的錯誤，「業者盡得其利、消費者盡受其害」的法律機制失靈現象，才能被導正？

(三) 2013 年台灣食用油造假事件

自 1970 年代起，大統長基食品廠股份有限公司董事長高振利從小油行開始就一直以低價棉籽油混高級油牟利。2013 年 10 月 16 日，大統的「大統長基特級橄欖油」，被爆橄欖油含量遠不到 50%，且還添加「銅

葉綠素」調色。銅葉綠素雖然是天然食用色素，但很可能不耐高溫，添加在食用油也可能造成攝取過量及排泄問題，影響肝腎功能。

如果你身為企業大老闆，你是否會昧著自己的良心及社會正義在全民的食品中動手腳？你是否會為了賺取財富而以低價、品質不佳的原料混充至產品中？




怎樣選擇食品？

可參考網址：http://sp1.hso.mohw.gov.tw/doctor/book/ch06/book6_1.htm

如何選購包裝加工食品？

- 一、標示要完整，購物時請認明品名、內容物名稱(重量、容量或數量)、食品添加物名稱、製造日期、(或有效日期)廠商名稱及地址。
- 二、進口食品應有清楚的中文標示。
- 三、乳品應加標示保存期限以及保存條件。
- 四、冷凍食品應加標示類別(如:冷凍鮮魚貝類、冷凍食用鮮肉類、冷凍生食用魚貝類)、保存方法、保存條件。需調理後供食者，應標明其調理方法。
- 五、應就產品外觀查看是否無變型、無異味、或其他無變質現象。

認識食品標章

標章圖樣				
標章名稱	優良農產品	有機農產品	吉園圖安全蔬果	食品良好作業規範
標章圖樣				
標章名稱	校園食品標章	健康食品標章	鮮乳標章	嬰兒配方食品

學生分享

1. 學校的東西雖然有時並不是很合大家胃口，但是換個角度想想，如果我們生在非洲，或者是一些貧窮地方，那我們可能並不是煩惱如何訂購外食，而是煩惱如何找吃的；外面的東西固然好吃，但如果食物中毒，誰該負這個責任呢？是店家還是??
2. 食安問題近年來不斷地浮出台面。我們除了要求業者拿出良心之外，政府也應該加強查緝；而我們則要明辨優劣，避免將毒素全吃下肚了。在編輯宜心的過程中，不僅學到很多食安相關知識，也對這方面有更深入的了解，希望大家也能明白這方面的知識，避免傷害自己的身體了！

輔導室關心您~