

加工食品的選購與保存

台中區農業改良場／楊麗安

食品加工的好處：

1. 全年可吃到各種食品，不受時間、地點的限制。
2. 收穫後立即加工的食品可保存食品最好的品質。
3. 良好的包裝可避免損壞、污染及微生物的生長。
4. 有各式固定的香味、質地及型態，供消費者依喜好選擇。
5. 打開包裝即能食用，非常方便。
6. 工廠大量製造者，價格比較便宜。

加工食品的營養：

好處

1. 有些食品經加工容易消化而增加熱量。
2. 有些食品經加熱而改進蛋白質的性質。
3. 可以添加營養素。
4. 調配加工食品可以適用於特殊的需要。

害處

1. 食品若過度加熱，會降低蛋白質的生物價。
2. 食品經加工，維生素會遭受破壞而損失。

選購加工食品應注意：

1. 選用包裝上有簡單明瞭的中文標示。
2. 選用有梅花形已列內銷檢驗的標誌及衛生機關檢驗合格的字號。
3. 有標明製造廠名及地址。
4. 標明品名，內容物之成分、重量、容量或數量，食品添加物及含量，製造日期及保存日期或安全使用日期。最好有使用方法及保存方法。
5. 選用包裝完整良好，看起來也新鮮的產品。
6. 在可見的範圍內，檢查無變色、無異味、質地均勻實質相符的產品。

加工食品保存方法：

1. 依照包裝上的說明保存。
2. 一般保存在乾燥陰涼處。

3. 避免蟲鼠的破壞。
4. 儘可能早食用。

加工食品的種類其注意要點：

1. 塑膠袋食品包括有速食麵，零食如乖乖、蝦味先、奶粉...等。
2. 紙盒或鋁箔裝飲料，此類保存期限短，要注意一定要冷藏，不要買過期的，買回後要在安全期內飲用，開封後最好立即喝完，否則應放冰箱中，不要超過一天再飲用。

3. 瓶裝食品應注意：

- 瓶口及瓶身完整無缺。
- 瓶蓋無銹蝕。
- 瓶內食品無變色及變質情形。
- 開啓後，置冰箱中冷藏，並儘快使用。

4. 罐頭食品應注意：

(1) 除注意標示外，罐外觀光亮完整為佳，有下列情形即為不良罐，其內容已發生變質腐敗。

- 膨罐：罐兩頭呈膨脹狀態者。
- 彈性罐：至少有一端膨脹，用手指壓下有彈性者。
- 重凹罐：罐身捲接部位或罐蓋，底有凹陷者。
- 銹蝕罐：罐身有銹蝕或擦去銹蝕留有痕跡者。

(2) 注意罐上端代號，消費者選購不超過二年的製品為佳。政府規定罐蓋日期代號以四位阿拉伯數字表示，第一位代表年份，如 6 代表一九七六年，第二位代表月份，如 9 代表九月，而以 O, Y, Z 代表十月、十一月、十二月。第三、四位代表日期，如 09 代表九日，30 代表三十日，其排列方式為由左至右。

(3) 開罐後，即食用完，否則應倒出罐外，另外盛裝冷藏，並儘快食用。