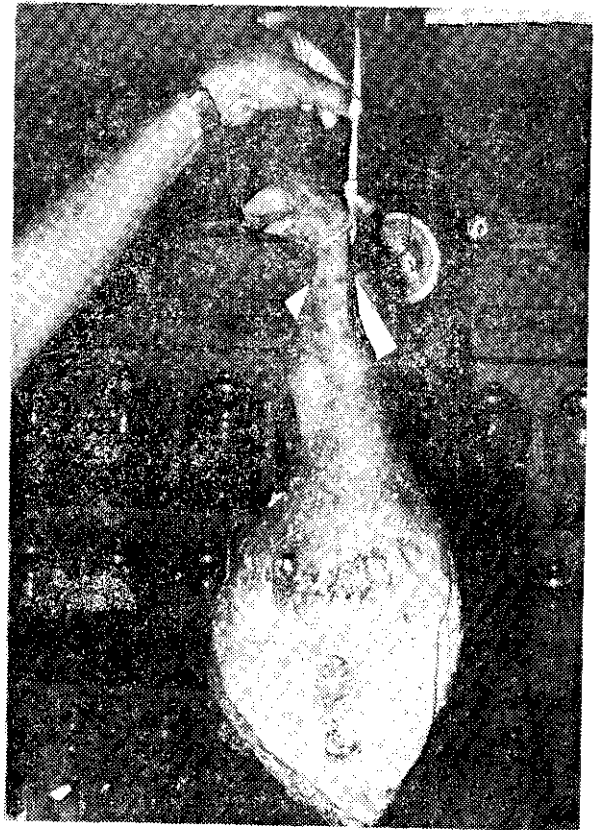




火腿

# 新春嘗腊味！

春節又到了，食品店裡掛滿了火腿、臘肉和香腸，憑添了幾許過年的氣氛。許多人從商店買回這些臘味，準備年節享用或作禮品送人，也有部分家庭自己醃製。

不管如何，在臘味的製作過程中，難免要用化學添加物，問題是這些添加物的種類和分量是否安全可靠。

在火腿、臘肉及香腸中，習慣上都使用「硝」，也就是一種硝酸鹽，可以抑制「肉毒菌」的滋長，使肉製品不易腐

敗，也可以使肉質呈顯紅色，促進食欲。

專家告訴我們，超量的亞硝酸鹽會和肉中多種「胺」尤其是和「二級胺」作用，變成「亞硝胺」，而亞硝胺是一種會導致癌症，生成腫瘤以及傷害肝機能的化學物質。食用

頁

過量的硝，會引起中毒，甚至使血液缺氧，造成突然的死亡。

通常一個成年人，一次進食亞硝酸鹽〇·三公克，或一天食用範圍在〇·五—一·〇公克之間，尚無問題，超過了此數量就會影響健康。

依照過去的習慣，一般人家食用香腸、臘肉和火腿，不過在逢年過節時加加菜罷了，因此添加物的問題不大。現代生活水準提高，加工容易，物價便宜，幾乎天天都有食用這些食品的機會。

日積月累，硝酸鹽在人體累積的危險性，必需重視！

衛生署在六十五年四月公布的「食品添加物使用範圍及用量標準」中，規定亞硝酸根殘留量須在〇·〇七公克以下。如此輕微的量，必須要有精密的儀器才能稱量，所以稍有

疏忽，就很容易有超量使用的食用的情形。經常喜愛食用火腿、臘肉和香腸的朋友們，何不算一算你每天吃下的硝酸鹽究竟有多少？如果過量，應該為你的健康著想。

除了「硝」之外，加工食品中，「硼沙」潛伏的問題甚至更為嚴重，因為硼沙根本就是不合格的添加物。硼沙經過胃酸作用後，就轉變為硼酸，硼酸不僅損害中樞神經和消化系統，且會使代謝作用萎縮。我們的體內若蓄積了一—三公克的硼沙時，就會引起急性中毒，症狀是嘔吐、腸瀉、虛脫或皮膚出現紅斑，如果超過二〇公克，便有生命危險。

政府當局早已訂定管理法，嚴懲運用硼沙的商人，並管制硼沙的買賣。可是，在最近兩次大規模的調查中——其一為中央研究院與海洋學院所作的「台灣地區食品中添加硼沙量的調查」，其二為衛生署的「台灣地區食品衛生安全調查」，却發現肉製品中仍有添加硼沙的情形，添加的食品包括西式火腿、肉干、貢丸、香腸等，甚至肉鬆也加硼沙。

在這種硼沙氾濫的情況下，每日三餐，外加零食的你我，大概除了閉住嘴巴之外，幾乎沒有更好的逃避辦法了。

其實，硼沙和硝，並非沒有安全可靠的代替物，據專家研究，硝可用甜菜的紅色色素來取代，而硼沙若只是為了使

食品香脆潔白，根本不必加用！不法商人為了節省成本，為了一己之利，竟以大眾的健康為賭注，實在令人憤怒。

維護大家的健康，僅靠政府的力量是不夠的，必須要每個消費者能認識清楚，拒買不合格的加工食品，才會使不肖商人有所畏懼。

## 台北車站前買物 當心購來爛蘋果

南部旅客黃一洪先生，日前前往台北訪友，在台北火車站前向叫賣蘋果的攤販購買蘋果「六顆一百元」，因黃先生覺得價錢尚公道，而且蘋果在表面上看來，均為品質優良，於是他買了四籠四百元。但買回後却發現籠內的蘋果都是腐爛的東西。

後來他聽台北友人說，受騙者大有人在。這是一個詐欺集團，約五、六人組成，他們利用購買者算錢的機會迅速將好蘋果換為腐爛品，使許多人上其當。等到回去發現受騙，攜帶這些腐爛蘋果找他們理論時，那些騙子均已逃之夭夭了。

黃先生希望各地旅客不要受騙。(六六、二、四，摘自中國時報南部版「讀者心聲」)