

## 別忘了我們**知**的權利

民衆對食生活的“品質”要求雖高，認知仍待加強。但政府所提供的食品消費資訊，民衆應如何取得？讀者大眾若有相關問題，應如何獲得諮詢呢？又生鮮食品與有包裝的加工品要如何選擇呢？

**飲**食是人類心理上最原始的需求，只要有人必有飲食問題，近來因消費意識抬頭，飲食品的衛生安全逐漸被重視。本人自被任命負責食品衛生管理工作以來，更深覺現代人對飲食品的需求已達“精益求精”的地步。

食品的主要功能是供給人體營養，不論粗茶淡飯或山珍海味，若能搭配得宜，均衡攝取均可達同等效果，反之若不顧及飲食衛生，無正確營養概念，甚或道聽塗說，迷信飲食偏方，不但未能攝取充分的營養，反倒危及身體健康，甚至引起疾病。

例如，有些飲食“傳聞”並非事實，但既經報章批露，必定引起“共鳴”，如吃鴨肉引發癌症的說法，任憑專家學者力辯，仍使鴨農損失不貲。又如報章雜誌上常見的健美、強身、補腎等廣告中所極力推薦的良方，經查也只是些維他命或經濃縮處理的普通食品而已，但仍然有許多民衆趨之若鶩。

上述事實，顯示民衆對食生活的“品質”要求雖高，但認知仍待加強。食品衛生行政管理的目的在於為民衆創造較具安全保障的飲食環境，進而建立正確的消費認知，但政府所提供的食品消費資訊，民衆應如何取得？讀者大眾若有相關問題，又應如何獲得諮詢呢？本人即想藉此文作一簡介：

### 如何取得資訊

欲建立正確消費觀念，需有正確認知，衛生單位每年支付在宣導教育上的經費佔極高比例，約可分如下幾個方向：

#### 1. 電化媒體播出影片

選擇適合消費大眾的主題製作各類宣導短片，並透過國內三家電視台及電影院播出，以傳達重要的食品及營養概念。



特級良質米服務標章

此外依不同主題製作各類幻燈、錄影帶或電影片等教材，並分送至各衛生單位或相關機關學校、團體或民衆，均可向當地衛生單位洽借。

#### 2. 印刷品免費索取

截至目前，我們所印製的宣傳品含單張、掛圖等，約計30餘種，主要係將欲傳達的食品衛生或營養概念的生硬內容簡單化，配合圖文說明，使民衆易於了解。這類印刷品，讀者大眾均可免費向各地衛生單位索取。

### 3. 食品檢舉營養諮詢有專人

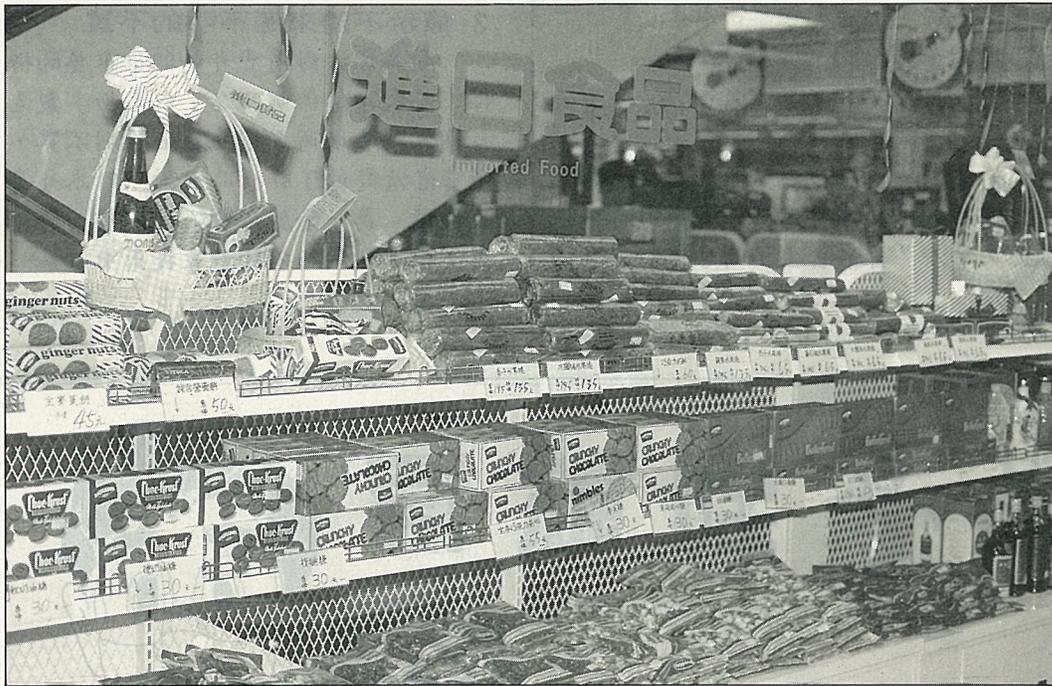
中國人喜歡口耳相傳的民族性，運用到飲食生活上，創造了許多以訛傳訛的“事蹟”，諸如吃肝補肝，吃腎補腎，甚至喝椰油泄肚清腸，吃油魚加蘋果減肥等等不勝枚舉。

這其中有些“理論”雖對人體無傷，如吃肝不補肝，但提供了豐富的鐵質和維生素A等營養素；但如吃油魚加蘋果的減肥秘訣即待商榷。油魚因含大量蠟質，人體無法消化吸收，配上蘋果富含的纖維素，對大部份人而言，定會造成大量排泄，以此“苦肉計”，雖可達到減肥效果，但同時也妨礙了必須營養素的正常吸收，進而傷害健康。

### (3) 食品檢舉

市售食品的檢驗工作，簡易者各地方衛生局即可自行完成，較複雜或因地方設備不足者，則由衛生署食品藥物檢驗局負責。但為分散工作量及提高市售食品受檢率，亦委託財團法人檢驗單位或學術機構代為進行某些項目的檢驗，其目的均為提高市售食品品質安全。

此外，亦常有民衆要求代為檢測食品安不安全？本人想藉此闡明，食品檢驗是針對某些特定項目進行檢查，並非漫無目的檢驗它安不安全？對這樣的指定，任憑再精進的儀器和人員也無法達到要求。



進口食品要有中文標示（近強攝）

因此，我必須說明，民衆若有各類飲食問題，應找適當的人和機關洽詢，諸如：

#### (1) 營養諮詢

各縣市衛生局均設有營養員，民衆可就近諮詢，但若類似減肥等特殊問題，則應在醫師和合格營養師的指導下進行。

#### (2) 食品衛生及違規食品檢舉

各縣市請向衛生局第七課，台北市、高雄市則向第七科洽詢，此外亦設有消費者服務中心專用電話，民衆可善加利用。



食品GMP標誌



選擇衛生  
安全的食品

→ 同時還須說明的是，委託檢驗工作民衆須自行負擔所需費用。除了葯物食品檢驗局接受委託檢驗外，商品檢驗局、食品工業研究所，甚或學術機關團體也會接受代檢工作，委託者可視本身需要自行決定。

## 正確選擇食品

如何吃的衛生安全，營養均衡係最切身的事實。我也是食品消費者，飲食疑慮也是我的問題之一。但活在分工日趨精細的現代社會，任何人均無暇亦無力去“干涉”自己食生活的每個細節，

只要每個人在自己的崗位上做好自己的工作，對自己和周遭的人都是一種保障。

選擇食品，除了必須善加運用視覺、嗅覺及觸覺挑選生鮮食品外，對有包裝的加工品，本人也堅持幾個原則：

### 1. 選擇有信譽保證的商品

罐頭選有衛生署查驗字號的產品；冷凍食品、優良肉品則挑選有優良商品標誌的產品。此外，如經政府評定為食品GMP（食品良好作業規範）廠所生產的產品，均是較具安全保證的產品。

### 2. 包裝受損的不買

食品包裝的目的除了提高商品價值外，對食品品質和衛生都是一種保障，若包裝破損，則無法提供應有的保證，即使優良產品亦不在考慮之列。

### 3. 標示不清來源不明的不買

食品標示對消費者是個很重要的指標，若未清楚標明品名、內容物、製造日期、製造廠商名稱、地址等則不買，消費者清楚的了解食品來源，對本身是種保障。萬一發現品質不佳或有其他缺失，均可找到正確的對象提出申訴。

# 存款到臺銀

## 安全可靠 高利率



地址：台北市重慶南路一段一〇二號  
電話：一三·七七三七四一三·八八三七四  
分行：金馬、澎台、佈遍、構機、支分



#### 4. 沒有清楚中文標示

##### 的進口食品不買

食品科技的快速發展帶給現代人許多方便，貿易自由化的結果，也讓我們能同時享受各國美味。但我仍必須誠心的指出，國內在食品科技的開發運用上絕不落人後。



CAS優良肉品標誌

假如非選擇進口食品時，仍應秉持花錢買品質，買衛生安全的立場。若面對一大堆看不懂的洋文食品仍趨之若鶩，無形中已損及本身權益。因此，在國內無清楚標示中文的洋食品我決不買。

個人認為，唯有消費者發揮正確的選擇觀，才是促使商家正視相關法令規章，以尊重消費大眾的有效途徑。

總之，只要人仍需仰賴食品為生，飲食衛生問題即無法避免，唯有加強本身對相關知識的正確認知，發揮消費者監督的權利，始能讓自己充份享受現代食品科技所提供的便利，並且吃的無憂無慮。 ■

## 科學月刊的秋日盛宴

秋天是收穫季節……科學月刊為您擺下豐盛的秋宴  
邀請您來參加

- 宴會時間：即日起到十月三十一日止
- 宴會菜單：1. 十二本內容精彩的科學月刊叢書  
2. 科學園區、工技院、清華大學一日遊

• 凡在宴會時間內訂閱科學月刊一年，就送您十二本科學月刊叢書（價值1,050元）。  
訂費：一般800元 學生700元

• 凡在宴會時間內訂閱科學月刊二年，不但送您十二本科學月刊叢書，還送您一個幸運抽籤號碼，如果抽中號碼，您會被邀請免費參加科學園區、工技院、清華大學一日遊（100個名額）。  
訂費：一般1,520元  
學生1,330元



郵政劃撥：0018482-3科學月刊社  
服務電話：(02)3214821 3512872  
社址：台北市10741重慶南路二段75號10樓