

飽和脂何不禁用？

問：椰油、棕櫚油、動物油及豬油均富含飽和脂，而飽和脂與心臟病有關，為何食品公司仍可使用？

答：血中膽固醇過高易引起心臟病，而食物中膽固醇及飽和脂易導致血中膽固醇升高。椰油不含膽固醇，雖富含飽和脂，但一般視為安全食用油，故仍可使用。消費者欲避免食用，可看清標示再買，對於含油脂多之食物，FDA要求以俗名標示其成分，且需括弧列出基於經濟理由而使用之其他油脂。FDA建議的新的標示管理規則中要求標示膽固醇量、聚不飽和脂及飽和脂量。

亞硫酸鹽有限使用

問：FDA已禁用亞硫酸鹽在新鮮蔬果上，為何魚、肉及包裝食品未禁用？

答：亞硫酸鹽使用廣泛，但對過敏者會引起呼吸困難、氣喘、癩麻疹、嘔吐、腹痛等，甚或致死。故FDA於1986年8月8日明令禁用生鮮食品上，鮮肉亦屬禁用，因其可保肉的紅色，會欺騙消費者誤以為新鮮；另亦禁用於富含維生素B₁之食品中，以免破壞營養。依FDA 1987年1月9日起生效之規定亞硫酸鹽可使用在包裝食品及海產上以防腐，但須在包裝上標明。

烤肉仍不宜多吃

問：數年前曾在報上看到木炭燒炙的害處，近來却少見，請問有否較新的消息？

答：用木炭或瓦斯直接烤肉，會導致有毒之“聚核芳香族碳氫化合物”之附着，唯木炭烤肉時生成量低，不足以引起危險。美國國立癌症研究所建議避免食物直接煙燻焙烤，該所則建議以鋁箔包好或於鍋中烹調。

塑膠瓶裝果汁安全嗎？

問：塑膠硬化所含之化合物可致死，市售塑膠瓶裝柳橙汁安全嗎？

答：包裝材料滲入食物中可能有害人體，但目前並無證據顯示塑膠瓶材料有毒；數年前PVC製容器曾發現有少量氯乙烯，故1975起建議限制使用，但最近食品藥物管理局(FDA)重審其安全性，又於1986年2月3日建議允許使用。

資料來源：FDA Consumer/譯者：陳勁初

魚油不應攝食過量

醫師已建議愛斯基摩人減少對鯨油、海豹肉等之消耗，雖多食魚油有許多好處，減少心臟病發生機率，但攝食過多，血液中水銀含量太高，却更容易造成中風、關節炎等疾病，得不償失。

資料來源：Health Foods Business

譯者：黃效民

歐市爭論甜味劑標準

Pfizer公司化學部的技術與工業處主任John Venardos說，歐市(EEC)可能對人工甜味劑制定最高使用量的統一標準。然而甜味劑業者却寧願歐市選用良好作業規範(GMP)作為使用條件的標準。

EEC各國對於甜味劑問題的討論可能延至1990年中。

瑞士的國際甜味劑協會(ISA)計畫提出限制塞克拉美與糖精在各種產品中之最高使用量，但仍須靠GMP控制阿斯巴甜、阿塞斯良K與索門丁之使用。ISA提議對飲料與不含糖的酒精飲料中之塞克拉美與糖精之最高使用量分別限制在600mg/liter與200mg/liter，且亦對發酵乳製品、未熟化之乳酪，以乳製品基礎材料之飲料與甜點、布丁類、罐裝水果、果醬與果凍、巧克力與其他可可製品，如早餐用穀類與餅乾等之糕餅類，及口香糖等中之二種甜味劑提出最高使用量限制。此外，提案中並禁止於嬰兒食品中使用各種“高濃度甜味劑”，但對於餐桌上使用之甜味劑糖精與塞克拉美，則未限制使用，因為這類甜味劑產品之攝取多由個人對甜度之喜好與習性而決定。

資料來源：Food Chemical News

譯者：楊孟蕙