

衛署重訂營養添加劑規定

為了使健康食品中營養添加劑用量標準的規定不致過於“死板”，衛生署決定配合食用量標準重新訂定，以免造成許多營養添加劑含量過高食品既非屬食品，亦非屬藥品的現象。

新的食品營養添加劑用量標準，均參考RDNA（我國國民每日營養素建議攝取量）制定，其中並規定產品的使用限制應註明使用量，其營養劑含量不得超過RDNA的150%。

由於此項標準的重新規定，將使得健康食品營養添加劑限制較為放寬，並可改善以往許多食品因營養添加劑含量未符藥品規定，但又超出食品限制，以致無法歸類的現象。

資料來源：工商時報

鱈魚與EPA

據日本的國民營養調查顯示，目前日本人所攝取的蛋白質中，有 $\frac{1}{4}$ 是來自魚貝類。

鱈魚的主要營養成份為蛋白質，其魚肉中，蛋白質的含有量為20%，比率相當高。構成蛋白質的主要成份為氨基酸，鱈魚的蛋白質中，含有8種人體無法自行合成的必須氨基酸。由於鱈魚所含的蛋白質，很容易為人體所吸收，因此是一種相當好的食品。

除了蛋白質之外，鱈魚所含的營養素還有很多種，例如：鐵、鈣的含量都很豐富，在每100公克的鱈魚中，鐵及鈣的含量分別為1.7毫克及70毫克。

鱈魚中尚含有大量的不飽和脂肪酸EPA，由於EPA具有預防血栓症及降低胆固醇的功效，因此在最近深受注目。但是由於鱈魚油中所含的EPA等不飽和脂肪酸很容易造成氧化，因此必須妥為注意。人體如果攝取大量的過氧化脂質，將對肝臟造成危害及致癌的可能，因此為長期保存鹽醃乾製的鱈魚，就不得不使用抗氧化劑。據研究報告指出鱈魚油的這種氧化現象即使是在攝氏零下18度的家用冰箱，也沒有辦法防止，其氧化物價依然很高。

很多人都知道鱈魚的營養成份很高，但是真

正懂得吃的人却不多，為了要普及鱈魚的食用，似乎有必要指導簡易的美味烹調法。

資料來源：水產經濟新聞／譯者：邱永和

人口高齡化 營養標示更重要

日本營養食品協會於厚生省指導下，已開始實施加工食品營養標示制度。予以標示之成份係以一人份、一袋、一罐、一瓶等重量單位，食品中必須標明與心臟病、高血壓等成人病關係密切之能量（卡路里數）、蛋白質、脂質、糖份、食鹽、鈣質、維他命B及維他命C等；倘若未含該成份，亦需明示。凡經由該協會審議合格之加工食品，得貼上日本營養食品協會之認定標誌。由於日本社會日趨高齡化，為預防成人病及健康管理，營養成份頗受各界關切。

今後日本的消費者購買加工食品，即可憑公認標誌及營養成份標示為採購依據。

資料來源：外銷市場

健康食品的營養標示

英國消費大眾如今購買食品時特別重視衛生營養。頂尖的幾家大零售商連鎖店，莫不以標籤詳細說明健康食品的營養成份，作為行銷策略。

大零售商確信鼓吹營養食品的行銷確有必要。他們認為一般消費大眾極需要更多的訊息，讓他們有能力區分食品的成份——包括所含的纖維、脂肪、鹽份、糖份，以及添加劑的內容——他們就寧願多出點錢買經過加工的食品。德斯可（Tesco）是英國超級市場連鎖巨擘。其研究人員說：70%的消費者關心飲食是否合乎衛生、標籤說明營養成份是否充分。一般而言，英國食品的包裝與標籤說明不如美國標準遠甚。

如今“德斯可”已急起直追，把超市貨架上一千多種食品增加了有關營養成份的標籤，而且到處放置有關衛生食品的教育手冊，供顧客取閱。

資料來源：民生報