



食品添加物 吃還是不吃？

能會同意類似的事件，對大眾的影響是恐懼大過於真正的傷害。

糖精大翻身

有些食品添加物已被證實對人體有害，並且絕對禁止使用，如硼砂（增加脆度用），過氧化氫（洋菇漂白用），螢光劑（蝦米增艷用）。

但另有一些食品添加物對人體傷害程度，却有前後兩種完全不同的判決，連美國食品藥物行政署（FDA）都搞錯了。最有名的例子就是糖精（SACCHARIN），當其最初被發現高甜度、低價位，可取代蔗糖用於一般食品及糖尿病病人飲食中時，真是倍受喜愛，各種加工品紛紛採用。

可是FDA根據某一實驗數據發布糖精具致癌性，禁止使用時，嚇得吃過的人整日憂心忡忡，深怕中毒已深，後來發現該實驗採用的每日食用量過高（佔每日膳食總量的5%），而事實上1個人1天不可能吃那麼多的糖精，所以最後取消了對糖精的禁令，可是民眾對糖精的恐懼已經造成，相信大部分的台灣人還不知道糖精早就“翻身”了。

亞硝無定論

還有個類似的例子則還在爭議中，就是亞硝（NITRITE），在中國灌香腸不用“亞硝”就不叫香腸，在美國不用亞硝就做不出哈姆（HAM）及培根（BACON），因為亞硝或硝（NITRATE）除可帶給肉製品特殊的風味及色澤以外，它更能抑制肉品中常見的肉毒桿菌的生長（註：肉毒桿菌所產生的肉毒桿菌素微量即可致命）。

早先（1978年）FDA引用某實驗結論禁止肉品中使用亞硝，因為它會致癌，2年後經其他科學家重複審視該實

談到食品添加物，大家可能覺得有點遙遠，那是食品加工廠的事，可是說到糖及塩巴，可就再親切不過了，他們也是食品添加物。

新潮色香味

在今日文明發展迅速的社會裡，食品中不添加一些色香味進去的話，似乎無法趕上新潮的社會腳步，何況食品添加物還有防腐的功效，顯然我們少不了它們。

然而正確一點來說，我們身體其實不須要任何食品添加物，但是食品添加物可使食品更可口、更吸引人、更營養、更有份量、更便宜，於是我們接受它們，並大力發展食品添加物！

可是常常看到新聞報導某某添加物會致癌、某某食品因含某某物質而被政府機關檢驗出不合格，這些事件對我們影響有多少？我們又該如何正視它們呢？大部分的食品專家可



驗切片時，發現致癌之說過於勉強，然而民衆已經接受亞硝會致癌的觀念，導至美國很多肉品滯銷，還好的是，雖然後經証實亞硝和致癌沒有絕對關連性。

可是，亞硝與食品中的胺結合而成的NITROSAMINE，却有致癌性，有些專家認為正常唾液中，也會含有Nitrosamine，不必太驚慌，不過微量無毒，多量就有毒，還是應該少吃含硝的肉品。

到底可不可以用亞硝於肉製品中呢？不用的話，又無法抑制肉毒桿菌的生長，一但發生肉毒桿菌危害，一吃致命的危險還比致癌性大，如何是好，專家意見不一，不過這倒促使食品專家致力開發新的取代品。亞硝命運如何，以後可能還會有新的發展！

敏感抗生素

另外豬、牛、雞注射生長素及抗生素的問題，也很讓大家頭痛。最有名的例子是一種叫Diethylstilbestrol（簡稱DES）的荷爾蒙生長素，

它注射在牛隻身上，可使牛不須很多飼料就可以長得很好、很快。

但是醫生却發現為防流產而吃DES的婦女，其生下的女兒易得陰道癌，報導把這二件事連想在一起，嚇得大衆不敢吃牛肉。其實只要在屠宰前7天停止注射DES，肌肉中就不會發現有DES的殘留，而肝臟中被測到的DES殘留量，也低到千萬分之一（ppb）以下，這個含量比雞蛋、黃豆中的DES含量還低！

天然還是好

其他還有一些人工食品添加物，僅列於下，認識它就不會害怕它：

抗氧化劑：如BHA；BHT，用於油脂中防酸敗及水果加工品中防褐變用。

防腐劑：如苯甲酸鈉鹽、Calcium Propionate，用於烘焙食品、起酥、果汁中以防黴菌生長。

乳化劑：如單、雙甘油酯、卵磷酯…可防沙拉醬、乳瑪琳、布丁…等食品油水分離。

安定劑、增稠劑：如阿拉伯膠、鹿角膠、果膠，可使冰淇淋、果醬、糖果、醬油質地均勻粘稠。

pH調整劑：如檸檬酸、乳酸，可用來控制果凍、汽水的酸鹼度。

營養增添劑：如各種維他命、金屬元素，加在牛奶、果汁、汽水中增加營養用。

食品香料：包括天然及人工的，如檸檬味、蒜味，各種水果香味，加於糕餅糖果、飲料中。

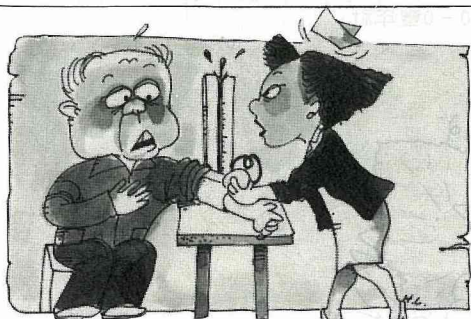
食品色素：如胡蘿蔔素、焦糖及各種人工色素用於食品中，吸引人增加食慾用。

其他：如發泡劑、漂白劑、增硬劑。

總之，食品添加物完全是為了迎合人類而產生的，你可以完全拒絕它，但如無法抗拒，就請相信政府的努力（抽檢），及使用者的誠實（使用合法的添加物並遵守用量規定）。

※大部分的食品添加物多吃無益，用量多少與對人體的傷害程度有很大的關係，天然食品最好！

精緻小品·健康長壽·專家執筆·選自農業周刊



定價200元（郵購另加掛號郵資45元）

頤養集 豐年叢書 健康系列

全書 41 篇 · 5 個主題：

- 〈1〉正視文明病——高血壓·膽固醇·食物纖維等11篇
- 〈2〉老年保健——老年病·老年飲食等5篇
- 〈3〉積極人生——慢性病者的心理健康等4篇
- 〈4〉飲食設計——糖尿病·痛風·淡食等特殊飲食10篇
- 〈5〉養生之道——如何維持最佳體能等11篇

豐年社

台北市溫州街14號 電話：(02) 362-8148 郵政劃撥0005930-0