



主題專欄－食品安全

聰明買，健康吃， 遠離食品安全風暴

◎成大醫院營養部／郭素娥、鄭惠華營養師

近幾年食品安全事件層出不窮，從2013年的毒澱粉、泡芙內餡原料過期、麵包添加香精、劣質米混充優質米到今年的食用油造假以及近日最夯的劣質豬油事件，一件接一件的食品安全事件讓民眾對於市面上的食品失去了信心。因為即使是

大廠牌的公司生產的食品也出現了違規的食品安全事件，讓民眾不知該如何選購市售產品，進而想說與其吃有不安全添加物的食品，不如吃自己做的食品較安心。例如最近因為「劣質豬油及假油」事件，在營養門診的病人不管是否有高血糖或心血

管疾病的問題，改用自製豬油烹調的人突然增加，民眾也知道吃豬油會增加罹患心血管疾病的風險，但是對民眾來說“致癌”遠比“膽固醇升高”來得恐怖，所以寧可選擇使用「自覺安全」的自製豬油烹調。但是我們真的只能兩害相權取其輕嗎？有沒有更安全的方法可以讓我們買得更放心，吃得更安心。

購買包裝食品時您只關心食品是否過期了嗎？還是只關心是不是台灣製造？您是否曾仔細看過食品標示呢？食品標示就像是食品的身分證，仔細看可以讓您吃得更安心喔，但是要怎麼看呢？合格的食品標示要包含：品名、內容物名稱、淨重、容量或數量、食品添加物名稱、製造廠商或國內負責廠商名稱、電話號碼及地址、原產地（國）、有效日期、營養標示、含基因改造食品原料。而您不能不知道的是，內容物的先後順序代表成分含量的高低，排得愈前面表示含量越多，另外使用2種以上的食品添加物需分別標示出食品添加物名稱，所以當您看到內容物或食品添加物裡有很多您看不懂的名稱，表示添加物愈多，購買時只要多花1分鐘看清楚，這樣就能拒絕過度加工或太多添加物的食品。

至於加工食品到底是買傳統市場知名老店的好呢？還是有完整包裝的好呢？基本上散裝的食品我們無法分辨其製造廠商及來源，對於添加物的內容及量更不清楚，保存的環境更無從了解，在食品安全上風險較高且沒有保障，萬一有問題，大部份只能自認倒楣，甚至消費者根本不可能知道是否有問題。相較之下，有完整包裝且經過認證的食品，在安全上相對的有保障，因為在取得認證標章的過程需要通過法規的要求，如：台灣優良農產品（CAS）、吉園圃台灣安全蔬果，如果是購買即食食品可以注意看，製造商是否有通過「HACCP」評鑑。HACCP原是應用在美國太空總署為太空人準備太空食物的高規格標準，應用在國內餐飲及食品製造業，是針對食物製程由採購、驗收、製造、貯藏、運送到供應等，對每一個步驟進行危害分析並對管制點加以控制的一連串監控，以達到事先預防傷害的目標。目前成大醫院營養部的病人供膳場所已於2013年通過HACCP評鑑，是國內第一家通過此評鑑的公立醫學中心。

另一個同樣是民眾所熟悉的食品GMP標章，卻捲入此次的劣質豬油食安風暴中，在這次的事件中有多家食品GMP廠商使用了劣質豬油來製作產品，

讓民眾對食品 GMP 商品失去信心，甚至有民眾認為應該廢除 GMP 改由 GHP 認證。雖然此次 GMP 商品出現問題，但就產品品質及衛生觀點來看，GMP 認證還是有其存在的必要性。GMP (Good Manufacturing Practice) 是「良好作業規範」，注重製造過程中產品品質與衛生安全的自主性管理，但較缺乏原物料的追蹤管理，因此政府為因應此次的事件，將於 104 年 1 月 1 日進行食品 GMP 改革，實施食品 GMP 新制，防止廠商以少數認證產品誤導消費者。GMP 新制將增設原物料管理標準，並將原先由民間的台灣食品 GMP 發展協會認證管理改由政府單位經濟部工業局授證，並委託食品工業發展研究所、中華穀類食品工業技術研究所追

蹤管理，並推動全廠同類產品全數認證，宣導只有 GMP 商品、沒有 GMP 廠商，避免業者混淆視聽，讓民眾可以買得更安心。除了改革食品 GMP 外，面對此次的食安風暴行政院也提出了 8 項強化食品安全的措施，先從油品開始將進行油品分流管制、廢油回收管理、落實三級品管（一級：業者自主、二級：第三方驗證、三級：政府稽查抽驗），日後更將分階段實施食品追溯追蹤制度，包括「食用油脂」、「肉類加工」、「乳品加工」、「水產品」、「餐盒食品」、「食品添加物」、「基因改造食品原料」、「應標示基因改造食品」及「標示非基因改造食品」等 9 大食品業別業者。

標 章	名 稱	
	優良農產品標章	要貼上 CAS 的標章必須要： 1. 原料以國產品為主 2. 衛生安全符合要求 3. 品質規格符合標準 4. 包裝標示符合規定
	吉園圃臺灣安全蔬果標章	符合安全用藥規範的蔬果才能掛上吉園圃標章。
	屠宰衛生檢查合格標誌	屠宰衛生檢查合格的畜禽屠體及其產品才能貼上屠宰合格標章喔

除了食品標示、食品標章外，您還可以這樣做

1. 看一看：我們總是喜歡顏色漂亮的食品，但是在這同時我們可能也吃下了過多的添加物，因為食品的顏色太白可能是加了漂白劑，太鮮豔可能是加了色素，所以下次買食品先看一看，顏色太漂亮的不一定健康，天然的雖然醜一點，但是天然ㄟ尚好啊。
2. 聞一聞：使用漂白劑漂白或增艷的食品可能會殘留刺鼻味，過度添加香精或香料的食品也會呈現不自然的濃郁香氣，聞一聞，如果有異常味道的食品就不要購買了。
3. 摸一摸：選購肉品時除了認定屠宰衛生合格標章外，也可以摸一摸看看肉是不是有彈性，或有沒有出現黏液，不新鮮的肉除了可用肉色來辨別外，如果肉質軟爛沒彈性，或滲出液體表示不新鮮或是肉品來源有問題喔。
4. 不買散裝食品：散裝食品除了來源不明，無法得知製造產地及廠商外，也無法得知食品是否已過期或有無添加違法添加物，消費沒有保障，如果真的吃出問題也找不到廠商理賠，千萬

不要因為貪便宜而因小失大。

5. 少吃加工食品：當您吃下愈多加工食品，您可能也吃掉了您的健康，加工愈複雜的食品添加物越多，如：黏稠劑、保水劑、防腐劑、漂白劑，所以少吃一點加工食品吧，選擇新鮮且當季的食物才是王道。
6. 勿貪便宜：所謂一分錢一分貨，太便宜的食物問題風險高，畢竟商人不會做賠錢生意，若和行情價差太多，購買時要小心，可別省了荷包，傷了健康。
7. 風險分散：不要固定買同一品牌的食品，除了可以增加食物多樣化外，也可以將風險分散，萬一真的吃下了不安全的食品，也不會因長期且固定的攝取而累積過多的有害物質。
8. 滑一滑：人手一機的時代，您也可以快速的滑出熱騰騰的第一手消息，衛生福利部食品藥物管理署會在食安風暴期間成立專區，公布不合格廠商及品名稱，進入查詢就可以避開不安全的廠商及產品喔。

讓我們多吃新鮮少加工的食物，多看食品標示及標章，一起遠離食品暴風圈吧。