

認識食品添加物

文/何佳珍 (營養組督導)

何謂食品添加物？

依據食品衛生管理法第3條，「食品添加物」係指食品之製造、加工、調配、包裝、運送、貯存等過程中以著色、調味、防腐、漂白、乳化、增加香味、安定品質、促進發酵、增加稠度、增加營養、防止氧化或其他用途而添加或接觸於食品之物質。因此食品添加物是為某種使用目的所刻意添加，與其他食品中可能存在或殘留之有害物質如重金屬、細菌毒素、放射線或農藥等因污染或其他原因進入食品中，其來源與性質完全不同。

為了方便管理，政府特別定義食品添加物，並依功能分成十七類 (已有五百多種品目，並逐年增加中)，訂定使用範圍及用量標準，以正面表列 (positive list system) 的方式積極管制，凡是表上未列的均不准使用。對其品質純度制定「食品添加物規格標準」，納入食品衛生法中管理之。食品添加物十七類如下：

- **防腐劑**：亞硝酸鈉、己二烯酸鉀、丙酸鈉
用途：常添加於即食類食品，如：便當
- **殺菌劑**：過氧化氫
用途：豆腐、豆乾、素雞
- **抗氧化劑**：BHA、BHT
用途：油脂、乳酪、奶油
- **漂白劑**：亞硫酸鹽
用途：蜜餞、脫水蔬菜、金針、蝦
- **保色劑**：亞硝酸鹽類
用途：限用於魚類或肉類的加工品
- **膨鬆劑**：小蘇打、酵母粉
- **品質改良、釀造及食品製造用劑**
- **營養添加劑**：各式維生素
- **著色劑**：食用色素
- **香料**：
- **調味劑**：
- **甜味劑**：如：葡萄糖、果糖、麥芽糖
- **人工甜味劑〈人工甘味劑〉**：阿斯巴甜、糖精、醋磺內脂鉀
- **酸味劑**：檸檬酸、蘋果酸、乳酸
- **苦味劑**：咖啡鹼、柚苷
用途：可樂、瓜拿納飲料
- **氨基酸**：鮮味劑，如：味精

- **黏稠劑**：澄粉、卡德蘭膠、羧甲基纖維素、海藻酸鈉
- **結著劑**：
- **食品工業用化學藥品〈蛋白質分解劑〉**：如：鹽酸
- **溶劑**：如：鹽酸、甘油
- **乳化劑**：起雲劑
- **其他**：化學製澱粉〈黏稠劑〉如：糊化澱粉

無所不在的食品添加物

下列食品可能涵蓋多種的食品添加物：

奶茶：主要成份是氫化植物油、玉米糖漿、酪蛋白、香料及食用色素。

水果月餅：主要成分是冬瓜、香精、食用色素。

果凍：主要成份海藻酸鈉、洋菜、明膠、起雲劑、卡拉膠、香精、食用色素、甜味劑、酸味劑。

飲料或零食：強調低熱量低卡，但為保持甜味常濫用人甘味劑。

米粉：玉米澱粉、漂白劑、黏稠劑。

香腸、火腿、臘肉：保色劑、防腐劑。

麵包、饅頭：乳化劑、品質改良劑、膨鬆劑、香料。

蜜餞：漂白劑、著色劑、防腐劑、人甘味劑。

食品添加物因不是天然存在於食品中，而是另外製造添加進去的，故須考慮其毒性，再加上一些不肖業者因貪圖方便或謀求利益，常不當使用合法食品添加物，甚至違法使用一些禁用的食品添加物，造成消費者的健康危害，不得不慎。