

聰明選擇 健康吃

文/楊玉純 (本院營養師)

食安問題出在哪裡

近來由於食品安全的事件接連發生，不斷地衝擊消費者對於生產業者以及政府相關單位的信心。綜觀近年來台灣所發生的各種食安問題，概略整理後我們可以看出所發生的原因可能是以下幾種因素：

1.生產成本的考量

此類食安問題，通常是以較低價原料或替代品取代原來的原料來使用或是變造產品保存期限再上市。

案例：餿水油回收再製、假酒事件、飼料奶粉、食用油造假、劣質米充良米等。

2.環境的污染

意指農漁畜產品在種植、養殖或飼養的環境遭受到汙染，導致檢驗出重金屬等環境毒素或是食品生產過程中或包裝遭受到汙染。

案例：鎘米、戴奧辛鴨(蛋)、綠牡蠣、塑化劑事件、市售沙拉、涼麵生菌數及大腸桿菌群超標等。

3.未依規定使用或使用不合法的添加物及藥劑

係指食物在生產或加工過程時使用超出規範的添加物或藥劑，導致檢驗超標；或是過程中使用法規所不允許的添加物或藥劑。

案例：蔬果或茶葉的農藥超標、肉品檢驗出抗生素、食品中檢驗出過氧化氫(雙氧水)、水產品檢驗出孔雀石綠等。

如何聰明選擇健康吃

食品安全的把關，除了倚賴政府的抽檢查驗及相關法令的完善配套下與業者事業良心之外，站在消費者的角度來說，懂得如何選購安全的食物或食品也是很重要的。把握以下幾項選購以及飲食要點，可以幫助您買得安心、吃得健康、活得精采。

1.選用有認證標章的農產品

選用有認證標章的農產品可以買到相對安全且較有保障的產品，因為具有認證標章的農產品在生產製造過程中均有明確的規範，且部分認證標章可以明確查閱所

有產銷資訊，賦予生產者明確的責任。認證標章如：產銷履歷農產品 (TAP)、吉園圃、CAS 台灣優良農產品等。

2.多購買當令食材

當令食材由於新鮮且盛產，價格上會比較便宜實惠。食物本身比較不需要靠加工或是施藥來維持品質，所以可以吃到比較完整的營養成分。

3.改變烹調方式

油炸或熱炒類食物雖受大家喜愛，但是此類烹調方式所使用的油以及調味料較多，長期偏好此類烹調方式所製成的食物，罹患心血管疾病的機率也隨之增加。在烹調的過程中改變不同的烹調方式，例如：清蒸、水煮、烤、滷等，不僅較為健康，而且也可以享受到不同的飲食風味。

4.少吃過度加工的食物

食物在加工的過程中多少會流失營養成分，而加工程度越高的食物，所剩下的營養素也就越低。另外過度加工的食品也隱藏的一些問題，例如無法得知食物原來的樣貌、也無法判斷其添加物是否合法且適量。所以建議多選擇比較完整的食物，也就是少量加工或不加工的食物為宜。

5.均衡飲食、少量多樣

維持健康的身心，就必須得建立良好的飲食習慣。若民眾不知道如何做起，也可以利用營養諮詢門診，由營養師進行飲食評估並個別作飲食指導。在烹調上也盡量少油、少鹽。此外水的補充也是很重要的。五穀雜糧類偶爾也可以用全穀類食物代替，可以補充比較多的維生素、礦物質及膳食纖維。另外若以毒物學的觀點來看，均衡飲食、少量多樣的好處是可以避免食物中毒素的累積過量而致病。