

【生活篇】《素食養生系列》

認識食品添加物(上)

本社資料室

編按：隨著現代化社會來臨，飲食求精求變化，食品添加物更是無所不在，認識及提防各種添加物，為您的健康把關！本文轉載自福智之聲出版社「慈心大地－健康食品好人生」，造福廣大人群，本社於此僅表感謝之意。

回想一下我們每日所吃的食物，包括三餐、點心、零食等，加工食品是不是佔大多數？根據調查，我們每天吃的加工食品佔總食物的百分之七、八十；這是現代工業化社會的趨勢。食品加工不是不好，有其必要性，可以將盛產的農產品加工保存，可以發展出多元化的產品（譬如黃豆可以製成豆漿、豆腐、醬油…），可以增加原料的再利用（例如以蘆筍皮做蘆筍汁）；但過度或不當的加工就會有問題。由於科技發達，創造發明了諸多的化學食品添加物，市售產品琳琅滿目，色、香、味與質感的變化更加吸引消費者，不知不覺中我們吃

進了許多的化學食品添加物，它會是人類健康的隱形殺手嗎？

無所不在的食品添加物

或許你會覺得添加物與我無關，我又不常吃垃圾食物，很少喝飲料，但事實跟你想像的一樣？讓我們來看看：

麵包、饅頭、包子要鬆軟好吃可能會加乳化劑、品質改良劑、膨鬆劑、香料。

米粉要白又要便宜，原料就會用玉米澱粉，在製作時可能會加漂白劑，又因其沒黏性，故在米粉製程中會加黏稠劑。

油質萃取常使用溶劑(冷壓油就不用)，爲防止油脂氧化可能會加抗氧化劑。

爲了讓油麵、涼麵又Q又防腐，可能會加硼砂。

爲了讓香腸、火腿、臘肉、培根、板鴨能在室溫下存放，不需冷藏，並呈現鮮紅色澤，可能會加保色劑，防腐劑(亞硝酸鹽)。

魚丸、貢丸要Q有彈性，可能會加結著劑。

豆類製品(豆漿、豆腐，豆乾、素雞、豆干絲)爲了防止在煮漿時泡泡溢出，常會加消泡劑；爲了能在室溫下賣一整天不會壞，就要加防腐劑，也可能違法使用殺菌劑(雙氧水)。

洋菇、蓮藕、蓮子、百合爲了能潔白，就會加漂白劑。

菜乾(金針乾、高麗菜乾、白木耳、竹筴)、果乾(柿乾、芒果乾、鳳梨乾)爲了保持鮮豔的顏色，就會用二氧化硫(漂白劑)燻蒸。

爲了使綠豆芽長得快、根短莖粗、白白胖胖、肥厚多汁，常會加化學賀爾蒙(低濃度的除草劑)。

蘿蔔乾、酸菜、榨菜、冬菜、越瓜脯，只曬一、兩天，水分還很多，卻不會壞，就要加防腐劑，要脆就要加品質改良劑、結著劑，要吃起來不鹹，須加人工調味劑。

餅乾類產品要鬆，就要加膨鬆劑、品質改良劑、乳化劑。要香就要加香料，爲加工方便所用的油可能是氫化油(含反式脂肪酸，易導致心血管疾病)。

蜜餞要保持鮮豔欲滴的顏色，就要先漂白，再染色，要能保存就要加防腐劑，要美味就要加人工甘味劑(糖精、甜精)。

飲料中也可能有香料、色素、人工甘味劑、品質改良劑，要有濃稠感(如芭樂汁)就要加黏稠劑。

因此，添加物在我們生活中，幾乎是無所不在的。

上面提到的防腐劑、漂白劑、乳化劑、黏稠劑、人工甘味劑、品質改良劑、色素、糖精…這些都是食品添加物。這麼多的加工食品，真的都會使用這麼多的食品添加物嗎？食品添加物又是什麼？對我們的健康有影響嗎？
(續下期)