



# 食品標示 看懂沒？

飲食一定有風險，食用前應詳閱食品標示。

撰文／Sammi

繪圖：粗心小王子

**無**尾熊的主要食物是尤加利葉，貓熊的主要食物是竹子，對於單一食物的生物來說，食物選擇的挑戰比較小，只要看起來、聞起來、摸起來像尤加利葉、竹子，無尾熊和貓熊吃下去就不會有食物中毒的危險，但若遇到尤加利葉、竹子不足時，當然也會造成生存上的危機。

而人類屬於雜食性動物，不管天上飛的、

地上爬的、水中游的動植物都可以吃，這大大增加了飲食上的樂趣，但也增加了飲食上的風險，因為必須小心判別什麼是有毒，什麼是無毒。

面對大自然的食物叢林，透過前人的經驗，我們知道了河豚的內臟、姑婆芋的塊莖……等，都有毒不可吃。現今，大部分人的食物不是自己去大自然找來的，而是從市

場、量販店、便利商店買來的，這些場所裡琳瑯滿目的食物選擇更是撲朔迷離，看一看食品包裝的標示說明，什麼矽樹脂、胺基異戊酸、二氧化矽、紐糖……等等，都不是天上飛的、地上爬的、水中游的動植物，卻也都變成食品，等著進你的肚子裡了。面對這些更千奇百怪的化學名詞，到底有毒沒毒？可吃不可吃？讓人類食物選擇的挑戰又更大了！

理財有句名言是這樣說的：「投資一定有風險，基金投資有賺有賠，申購前應先詳閱公開說明書。」是的，投資一定有風險，但不該冒險，同樣的，食品裡的化學，食品添加物百百種，飲食一定也有風險，我們更不該冒險，所以食用前應該詳閱它的公開說明書，也就是食品標示。

詳閱食品標示後，決定要不要購買的最重要準則是「合理性」，這些添加物用在這個食品上合不合理？是廠商為了減少成本添加的？還是真的為了品質穩定添加的？以下就三個方面來探討：

## 第1 品名與成分之間是否有合理性？

品名與成分間的關係應該是名符其實，而不是名不符實。

雖不能說太陽餅不含太陽、棉花糖不含棉花就是詐欺，因有些品名是以意象或概念來命名，但就純粹以成分來命名，就要注意其



成分與所有成分的排列順序，以木瓜牛奶來說，在成分中應該找得到木瓜與牛奶這二個成分，如果沒有，那肯定是詐欺了，而且食品安全衛生管理法規定，若是用木瓜牛奶的香料，不是真的用木瓜與牛奶製作，那品名一定要註明是「木瓜牛奶風味」調味乳，而不是「木瓜牛奶」。

再來說說這個成分的排列順序，依食品安全衛生管理法的規定，成分必須照含量由高

