

# 關於食品添加物 你知道多少!?

**製**造過程中加入食品添加物，都是有特殊目的；比如防腐劑延長食品保存期限，抗氧化劑可以防止食品中的成分（如油脂）氧化。若沒有這些食品添加物，食品容易在短時間內腐敗、氧化、劣變，可能會產生一些影響健康的有害物質，例如香腸中亞硝酸鹽除了保色外，還可以抑制致命的肉毒桿菌生長，廠商如果合法使用是能讓食品更安全的。

食品安全衛生管理法第3條明確的規定，食品添加物：指為食品著色、調味、防腐、漂白、乳化、增加香味、安定品質、促進發酵、增加稠度、強化營養、防止氧化或其他必要目的，加入、接觸於食品之單方或複方物質。

我國的食品添加物的規定是正面表列，就是法規上有列的才可以用，法規上沒有的就不可以，且使用範圍與用量標準都有法規規定的(請參考食品添加物使用範圍及限量暨規格標準)。合格的食品添加物都經過安全性試驗，因此合法使用其實是安全的喔！

但是如果廠商沒有按照規定呢？像是之前發生的一些食品事件，廠商違法用塑化劑取代起雲劑，或是將可添加於口香糖當著色劑使用的銅葉綠素違法用於油品中，讓油品呈現像橄欖油般的顏色。這些事件導致人心惶惶，認為食品添加物都不好，但其實有疑慮的，大多是人為的非法添加與使用。

對於一般民眾而言，很難一眼辨識食品中有什麼添加物，只能透過食品標示得知。所以買包裝食品時除了看有效日期與價錢，還要進階學會看懂成分！以下介紹兩個看食品成分標示的技巧：

## 第一步：品名與成分之間的合理性及順序——

以木瓜牛奶來說，在成分中應該找得到木瓜，但若用的是木瓜香料，沒有木瓜，品名一定要註明是木瓜「風味」調味乳。還有成分的排列順序，食品安全衛生管理法規定，成分是依含量由高至低排序。



假設A牌木瓜牛奶成分為：  
水、牛奶、糖、木瓜

假設B牌木瓜牛奶成分為：  
水、糖、牛奶、木瓜

由此可知B牌的產品中，糖比牛奶或木瓜都來得多！

## 第二步：分辨出哪些是食品添加物——

然而只以水、牛奶、木瓜、糖為原料做成的木瓜牛奶，如果沒喝完靜置一段時間後，會呈現分層現象，而包裝食品需要較長的保存，為避免分層離水造成賣相不佳，通常會添加使水與油均勻混合的乳化劑（如脂肪酸甘油酯），為使食品具有黏性加入粘稠劑（如羧甲基纖維素鈉），維持顏色添加了著色劑（如β-胡蘿蔔素）。

另外為了滿足消費者多元口味的需求，通常廠商會添加不同的調味劑（如檸檬酸、蘋果酸、乳酸等）與香料，製成很多不同風味的產品；為了調整口感（例如脆度、彈性等）添加品質改良劑…等。

食品添加物可以讓民眾在市面上買到品質穩定的食品，也可調整風味與口感上的變化，並協助預防部份食品中毒事件的發生。身為消費者的我們，要確實看懂食品標示，把關自己吃的權利！



## 小挑戰

### 食品標示，你看懂了嗎!? (解答附在最後喔)

#### 某牌原味洋芋片與雞汁味洋芋片的成分如下

原味：馬鈴薯粉、棕櫚油、樹薯澱粉、食鹽、乳化劑（*1,3-二硬脂酸甘油酯*）、葡萄糖、味精、大豆卵磷脂、*二氧化碳*、β-胡蘿蔔素。

雞汁味：馬鈴薯粉、棕櫚油、糖、樹薯澱粉、雞汁粉(糖、麥芽糊精、食鹽、醬油、味精、香料、*二氧化碳*、香辛料(黑胡椒粉、辣椒粉)、香芹片、酵母抽出物、玉米澱粉、雞油、調味劑(5'-次黃嘌呤核苷酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷酸二鈉)、甜味劑(阿斯巴甜)(苯酮尿症患者(Phenylketonurics)不宜使用))、蔗糖色素、乳化劑(*1,3-二硬脂酸甘油酯*)、味精、食鹽、*二氧化碳*、檸檬酸、β-胡蘿蔔素、全脂奶粉。

請問：

- 這兩種洋芋片，哪一種的食品添加物項目比較多呢？
- 衛生福利部有將食品添加物分為17大類，請問雞汁味主要用了哪幾種類，這些食品添加物的主要功用是什麼呢？

類別	名稱	類別	名稱	類別	名稱
1	防腐劑	7	品質改良用、釀造用及食品製造用劑	12	粘稠劑(糊料)
2	殺菌劑	8	營養添加劑	13	結著劑
3	抗氧化劑	9	著色劑	14	食品工業用化學藥品
4	漂白劑	10	香料	15	載體
5	保色劑	11	調味劑	16	乳化劑
6	膨脹劑	11-1	甜味劑	17	其他

快來看答案!! .....

【小挑戰】雞汁味的食品添加物種類較多，主要的食品添加物有：

添加物類別	添加物名稱	添加物主要功能/備註
調味劑	5'-次黃嘌呤核苷酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷酸二鈉、檸檬酸	增加或調整食品味道(依規定混合二種以上食品添加物，以功能性命名者，應分別標明添加物名稱。)
甜味劑	阿斯巴甜	增加口味的變化(添加阿斯巴甜之食品應以中文顯著標示「苯酮尿症患者不宜使用」)
乳化劑	脂肪酸甘油酯	使脂溶性及水溶性兩種成分混合均勻
品質改良用、釀造用及食品製造用劑	<i>二氧化碳</i>	避免食品黏在一起的抗結塊作用
著色劑	蔗糖色素、β-胡蘿蔔素	改變或增加食品顏色

## / 延伸挑戰 /

拿起你最近常吃的零食，是否能分辨哪些為食品添加物，它們的主要功用是什麼呢？

詳細的食品添加物之品名、使用範圍及限量，可以在衛生福利部食品藥物管理署的網站查到喔！[掃我查詢](#)▶▶

