

拆解食品添加物-食品添加物其實不可怕

(一)什麼是食品添加物

食品添加物係為某種目的在食品製造加工過程所添加的物質，依據食品安全衛生管理法第3條第3款，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。

該物質與重金屬、細菌毒素、放射線因汙染或其他原因而在食品中之來源及性質不同，食品添加物加入食品時的規格、使用範圍及限量都要符合「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」規定，該標準是經過評估而訂定的。

(二)訂定食品添加物使用法規之層層關卡

我國食品添加物使用範圍及限量暨規格標準之研擬，均會參考動物性安全性試驗資料、國際間相關法規標準與準用情形、各種食品添加物品項之理化特性、加工用途及其使用之必要性、使用食品之種類、範圍、加工製程及添加量等具體科學性資料，並依據我國飲食文化及國人膳食情形評估後訂定。該安全性為評估全人群之長期攝食風險，並衡量食品添加物的風險和助益後，才會納入規定。食品添加物訂定的限

量標準是行政上的管制點，其與造成健康危害之間，仍有極大距離，而多數人並非天天食用某項食品，或只吃單一食品，就不再攝取其他食物來源，所以業者產製食品時如依使用限量規定合法添加食品添加物，並不會造成消費者健康之危害。

(三)食品添加物之必要性

食品在一般自然環境中，會因微生物之作用將失去原有之營養價值、組織特性及色、香、味，因此會在食品製造加工等過程添加食品添加物。食品添加物使用，對降低食物因腐敗而丟棄損失、預防由微生物毒素所引起的食品中毒，及提供消費者得到便利的食物，有利糧食資源有效利用面向，有其益處。以鹹菜為例，生鮮芥菜如沒有良好貯藏很快就會腐爛，為能讓農產品有效運用，在傳統上可加入食鹽醃製做成鹹菜，延長農產品保存期限，但長期食用高鈉食物好發心血管疾病，但如果降低鹽分會面臨製程雜菌生長、產生毒素或業者控管產品品質不易等問題。透過添加防腐劑可以達到抑制或減緩有害細菌或黴菌生長，可避免細菌性食品中毒，或真菌毒素易造成的慢性肝毒性等疾病。

(四)政府對食品添加物業者管理措施，

政府除了規範食品業者使用食品添加物時，應符合「食品添

加物使用範圍及限量暨規格標準」之規定外，對於食品添加物的業者製造、輸入、或販售業者亦採取嚴格管理，包括食品添加物業者及其生產的產品要於「非登不可」登錄，讓政府掌握資訊加強督導；單方食品添加物應強制辦理查驗登記，取得許可證才可進行後續製造、加工等行為；食品添加物製造、加工、調配及輸入業者，應辦理強制性自主檢驗，確保產品品質及建立產品之追溯追蹤系統，掌握產品流向；且為避免化工原料流用食品用途，規定國內食品添加物工廠須實施分場分照制度，聘用衛生管理人員進行管理。另為讓消費者選購產品時，可以瞭解產品內容物成分，於食安法明定有關食品添加物標示規定，政府亦透過例行性之稽查查驗，確保國人食之安全。

(五)業者使用食品添加物的原則

食品業者如於食品加工製程中須使用各類食品添加物，均應符合「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」之規定，符合規格標準之食品添加物僅表列中的食品類別得依限量規定合法添加使用，不符合規格標準之食品添加物、非表列之品項，未准許之食品範圍，或未經查驗登記之單方食品添加物，均不得使用。

業者應做好基本衛生管理，加強作業場所、設備、人員衛生管理，符合食品良好衛生規範準則(Good Hygiene Practice, GHP)，使用食品添加物前應評估有利消費者，且無其他可替代食品添加物功能之方式，以達到預期效果之最小使用量為原則，選擇合法的食品添加物使用，並主動揭露產品資訊。

(六)消費者因應之道

現今社會型態，已不太可能自己種植、飼養或餐餐自己烹調製備食品，必須依靠食品工業保鮮、防腐、安定品質。消費者可以藉由，選擇生鮮蒸煮烹調方式，儘量減少烘烤油炸食品攝取，並藉由少量多樣化攝食方式，減少單一風險累積危害，多多攝食五色蔬果，定期勤運動，促進身體代謝毒素，增強活力，以獲得更健康有活力的生活；或透過選購原色、原味、標示清楚符合需求的產品，給予優良業者鼓勵，用消費者的力量監督業者，促使業者負起企業責任，產製良好品質之產品，與政府、業者共同為「食在安心」的消費環境付出努力。