

【2022 國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目：無添加真相

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

寫著無添加，你真的懂嗎？

隨手可得的食品包裝裡必有一包「防腐劑」到底是什麼？防腐劑又稱「乾燥劑」和「抗氧化劑」，顧名思義可以減緩食品腐敗的速度，但是真的無害嗎？為何有些包裝上寫著無添加防腐劑，而他們腐敗的速度也不快？那真的還有需要用到防腐劑嗎？讓我們來探討那些無添加的真相吧！

防腐劑裡有什麼？依據衛生福利部公告之「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」，目前核准使用作為防腐劑之食品添加物共有 24 種，均有其使用範圍及限量標準。食品中常見的防腐劑有下列五大類：(1)己二烯酸 (Sorbic Acid) 類：常用於肉製品、糖漬果實類、豆皮豆乾類及魚貝類乾製品等。(2)苯甲酸 (Benzoic Acid) 類：可使用於糕餅、魚貝類乾製品、豆皮豆乾類及乾酪等。(3)去水醋酸 (Dehydroacetic Acid) 類：限用於乾酪、乳酪、奶油及人造奶油等。(4)對羥基苯甲酸酯類 (p-hydroxybenzoic acid ester)：限用於豆皮豆乾類、醬油、醋、不含碳酸的飲料、鮮果及果菜外皮等。(5)丙酸 (Propionic Acid) 類：限用於麵包及糕餅類。



但是，真相是「無添加」並不等於「天然」或「無害」。大多數被業者宣稱為「無添加」的食品，其實很有可能是用了「替代品」，而並非真的「什麼都沒有加」；更令人值得關注的是，由於「無添加食品」沒有使用正確的添加物來協助殺菌，恐導致細菌容易孳長，所以不但不是「無害」，反而容易造成食物中毒。

在食品衛生法中，對於食品添加物的定義是：「基於食品加工或保存之目的，於食品製造過程中，以加入或接觸等方式所使用之物質」。要使用食品添加物的原因就是：因為真的有使用的必要！具體而言，食品添加物肩負著「維持食品品質」、「提昇食品外觀及風味」、「食品製造過程中一定使用」、「補充或提升營養價值」4 項功用，如果不具備其中任何一項功用，那麼，則不會被認可為食品添加物。

建議消費者應注意所購買的食物或食品，是否為合理添加食品防腐劑？或者有否誠實標示。政府為了替消費者把關，每年都會針對製造工廠、場所進行查核；同時也會定期到市面上抽驗食品，防止含不當或過量防腐劑的食品在市面流通。而消費者的自保之道，就是避免購買標示不清，或惡意遺漏標示添加物的食品。

政府也會定期公布含防腐劑違規的食品類別，消費者應購買有明確標示食品防腐劑種類且具信譽的食品。此外，最重要的是，最好平日多攝食新鮮蔬果，少吃加工產品，才能保障自身飲食安全與健康。

參考資料

衛生福利部食品藥物管理署藥物食品安全週報藥 <http://www.cas.org.tw/>

屏東縣檢驗中心 <https://www.pthg.gov.tw/inspection/>

良醫健康網 <https://health.businessweekly.com.tw/AArticle.aspx?id=ARTL000066232&p=2>

華人健康網 <https://www.top1health.com/Article/40076>

食品安全資訊網 <https://www.ey.gov.tw/>

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則