

認清 6 大風險食物與健康對策

想要保護自己和孩子，避免吃下一肚子毒素或有害健康的食物，花十分鐘時間，好好認清以下六種最常吃到的高風險食物，並學習如何破解它們的危害。

風險食物 1 食品添加物

日本暢銷書《恐怖的食品添加物》作者安部司曾任職於食品添加物工廠，甚至曾被稱為「食品添加物之神」，也正因為如此，他目睹了現代食品加工業如何全面改變人類的飲食。例如，只要用白色粉末，就可以做出豬骨高湯、廉價的肉屑加上三十種添加物就可以復活成小朋友最愛的肉丸子、光是吃一個便利商店的飯糰，就可能攝取了將近十種添加物……根據安部司的了解，食品添加物已經多達一千五百多種，現代人已經不太可能完全不吃到食品添加物。

食品添加物真的那麼可怕嗎？該怎麼避免吃進有害的物質？

在眾多食品添加物中，防腐劑跟色素，是專家一再提到，要儘量避免經常攝取的食品添加物。

紅色警戒—防腐劑

防腐劑種類眾多，有些可能引起過敏、食欲不振，發育遲緩；嚴重一點，長期食用甚至會導致肝、腎功能受損或致癌。例如苯甲酸及甲醛都常用於防腐劑，苯甲酸雖為合法食品添加物，但過量或長期食入可能影響肝功能，日前就有一批中國進口的可口可樂 ZERO PM 原液主劑被驗出含有超標的苯甲酸。清大分子醫學研究所教授李寬容指出，碳酸飲料、果汁、蜜餞、醬油都常用苯甲酸當防腐劑。

甲醛則類似福馬林，有刺鼻的臭味。甲醛食用後會引起頭痛、暈眩、呼吸困難及嘔吐等症狀，是致癌物質，禁止添加於食品，但仍有不肖業者將其濫用在蘿蔔乾、粽子、蝦仁等。李寬容教授特別提醒消費者，要小心來路不明的廉價海鮮。

紅色警戒—色素

花花綠綠的糖果、鮮豔欲滴的合成果汁、五彩繽紛的造型吸管，都是孩子的最愛，卻隱含危機。愈來愈多研究發現，人工色素有可能造成孩子過動、學習障礙。

林口長庚醫院臨床毒物科主任林杰樑指出，人工色素黃色四號、五號，紅色六號、四十號都可能引起小孩過動。藍色一號則會引起過敏。「吃太多色素會引起焦慮不安，如果不讓孩子吃這些東西，你會發現孩子變了一個人，在學習上長足進步，」林杰樑醫師說。

在英國主廚奧利佛的營養午餐改造運動中也發現，在孩子吃過高油、高糖、高鹽以及各種加工食品的午餐過後，行為問題達到高峰。但當奧利佛在學校推動健康午餐一段日子之後，老師跟校長都表示，學生的行為問題改善許多，甚至上課更專注、學習成績大為提升。

健康對策

1. 合理懷疑：安部司指出，消費者不需要去記添加物的「名稱」及「危險度」，只要抱持「單純的懷疑」，看清商品「背面」的「原料（成分）標示」，在常識範圍內做判斷就好了。例如：「為什麼會這麼便宜呢？」「為什麼本來不該很Q的食品變成很Q？」「為什麼本來不該很白的食品變成很白？」「為什麼保存期限可以這麼久？」

2. 注意看食品標示：要去看主要成分，如果有防腐劑、色素，儘量少讓孩子吃。如果成分標示裡有很多看不懂的成分，就要小心，因為這通常表示加了很多食品添加物。

另外，消費者自己也要做風險效益評估。海洋大學食品科學系教授孫寶年指出，食品添加物有時是為了食品安全，減少肉毒桿菌、微生物的產生，並不全都是不好的。如果不用防腐劑，就要小心保存，否則食物中毒的風險比用防腐劑還大。孫寶年提醒民眾「要有量跟風險的概念，可以算算你和孩子每天吃了哪些有風險的東西，做一下風險跟效益的評估。」

3. 觀察法：如果食物看起來太鮮豔、太白、顏色不自然……都要注意。孫寶年指出，例如香腸可以看它的顏色，顏色愈紅，表示亞硝酸鹽用量愈多，因為它會讓肉變紅。

風險食物 2 含「速釋型」醣類的食物

醣類是身體熱量的重要來源之一，但醣類也有優劣之分。日本生物醫學專家生田哲在《要好腦力，先要好飲食》一書中指出，能夠在血液裡慢慢的釋放出葡萄糖燃料的『緩釋型』醣類才是冠軍。」緩釋型醣類的代表是蔬菜、豆類、全穀物。水果中的醣類是果糖。果糖轉變成葡萄糖所需花費的時間也比白糖和精緻過的澱粉來得長，也屬於「緩釋型」醣類。這些「緩釋型」的醣類來源，國人的攝取量都偏低，反而是經過高度加工、精緻、營養成分不剩一滴的白糖、糖漿等「速釋型」醣類攝取過量。

這類「速釋型」醣類，吃後會使血糖急速上升。用不到的糖分就累積在肌肉、肝臟，造成肥胖、脂肪肝，成為可怕的健康殺手。

目前市售飲料，絕大部分都含有大量「速釋型」的醣類，像是高果糖糖漿。即使你跟店家點的是只有三分甜的「微糖」飲料，卻可能吃下一肚子壞糖。根據《康健雜誌》針對市售飲料剛做過的一份調查，所謂「微糖」飲料，含糖量卻高達五十公克以上，等於有十顆方糖這麼甜，已經超過每人一天的糖分建議攝取量。

至於不含熱量的代糖，過去深受減肥者的喜愛，但近來也有愈來愈多研究發現，代糖可能具有健康風險。尤其是最常見的代糖阿斯巴甜，陸續有研究指出，阿斯巴甜可能導致腦癌、精神恍惚，甚至不利於減肥。代糖是否真的會致癌，目前還沒有定論，不過馬偕醫院營養師徐于淑指出，醫院現在對代糖的使用已經比較保守，建議減肥先從改變飲食習慣著手，而不只是改用代糖。

健康對策

1. 捨棄含糖飲料：要減少壞糖的攝取，最有效的方法就是少喝市售含糖飲料。徐于淑建議胖小孩，除了低糖、無糖的豆漿、低脂牛奶，其他含糖飲料一概拿掉。

2. 小心入口即甜的食物：要如何判斷吃到的是緩釋型的好糖，還是速釋型的壞糖？國民健康局長邱淑媿提供一個簡單的方法，凡是入口即甜的糖都要小心，要經過慢慢咀嚼才吃到甜味的食物，像是五穀雜糧類就比好。

3. 以新鮮水果代替甜點：生田哲指出，上午十點或下午三點的點心時間常會有血糖值下降的情況，建議此時選擇新鮮的水果，代替零食、甜點。

風險食物 3 高油脂食物

小胖子愈來愈多，除了壞糖飲取過多，脂肪攝取過量，也是禍首。脂肪攝取過量不僅容易造成肥胖，引起諸多慢性疾病，也會吃進過多環境荷爾蒙，造成細胞病變、影響生殖能力。

專家也提出，目前被廣泛使用的反式脂肪，尤其要特別小心。

反式脂肪是植物油經過人工氫化而成。林杰樑醫師指出，反式脂肪會增加心血管疾病風險，跟糖尿病、大腸癌有關，甚至有澳洲研究長期吃到反式脂肪的孩子，長大智商比較低。基於反式脂肪對身體健康可能的傷害，丹麥政府規定凡是油脂中含有二%以上反型脂肪者，不得在丹麥販賣。台灣目前也規定要標示出反型脂肪含量，但並未限制用量。

反式脂肪由於價格便宜、使用方便，常見於乳瑪琳、美乃滋、酥油、蛋糕、餅乾、洋芋片等。

健康對策

1. 減油：對於脂肪攝取已經過量的人，要想辦法把油脂降低。徐于淑建議，可以把麵包換成簡單點的三明治、全麥麵包、沒有包餡的小餐包。同時也要改變烹調方式，少用油炸。例如，水煮的雞肉，跟油炸的雞肉，熱量可以差到一倍。

爸媽可以在家煮一鍋蔬菜湯，放一些洋蔥、番茄、大白菜、高麗菜等，孩子肚子餓時就熱來喝，補充蔬菜量，讓孩子撐過飢餓的時間，以免孩子去吃鹹酥雞之類的垃圾食物。

2. 選好油，閃壞油：消費者在購買食物或上餐廳時，可以多詢問使用油脂的種類，儘量減少吃到含有反式脂肪的食物。到早餐店，可以要求不塗奶油。如果要塗，建議以橄欖油代替乳瑪琳，即使是天然的奶油或牛油也要儘量少用。

3. 小心隱藏起來的油：除了大家看得到的油炸食品、肥肉，很多人經常不知不覺吃進許多隱藏起來的油。徐于淑指出，加工食品像是貢丸、火鍋餃肉製品，裡面有很高的比例是肥肉，要小心這些隱藏起來的油，尤其是外食的時候。

風險食物 4 高鹽分食物

攝取過多高鹽分食物，會增加中風、心血管疾病、甚至胃癌的風險。根據調查，台灣的國中生，每日鈉的攝取已經超過建議量的兩倍，實在令人擔心。

為什麼孩子吃進這麼多鹽分？調查發現，現在小孩很少吃米食，主食多來自於麵包、麵條，這些食物在加工過程多少都會加入一些蘇打粉或鹽，孩子不知不覺就吃進很多鹽分。

此外，大量外食、吃零食的孩子，鹽分的攝取更容易過量。徐于淑指出，因為蔬菜不易保存，容易變黃，所以外賣的便當蔬菜都很少；看到的蔬菜大部分都是醃漬品，像是醬菜、醃黃瓜、泡菜，都是很鹹的食物。

另外，像泡麵、洋芋片和許多加工食品、醬料、調味料都含有大量的鹽分，或很多吃起來鹹鹹甜甜的零食，像蜜餞，其實都加了不少的鹽。

健康對策

1. 多吃新鮮食物，少吃加工食品：新鮮食材通常含鈉量不高，但加工食品像香腸、臘肉、火鍋餡料通常含有較高的鹽分、購買食品時，要注意營養標示上的含鈉量。成人每日鈉攝取量不應超過二四〇〇毫克（約六公克的鹽）。

2. 利用天然蔬果提味：蔥、薑、蒜、香菜、蘋果、鳳梨、番茄、洋蔥、海帶……都是可用來提味的天然食材。減少調味料的使用，多用天然蔬果增加食物的風味，就可以減少鹽分的攝取。

3. 小心喝湯：口味過鹹或過於鮮甜的湯，很容易讓人不知不覺喝進去太多的鹽分、味精或其他調味料。建議不要喝太多，也不要吃太多淋在飯菜上的醬料。

風險食物 5 易致癌食物

不當的飲食，有可能讓孩子從小就處在罹患癌症的風險中。要保護孩子，就要減少攝取易致癌的食物。其中，亞硝酸鹽與黃麴毒素，是很容易吃到的致癌物，要特別小心。

林杰樑醫師指出，很多研究發現，孩子一個星期吃一次以上的火腿、臘肉、培根、香腸、熱狗等這些含亞硝酸鹽處理過的食物，得到白血病的風險會增加七〇%。

而黃麴毒素則可能誘發肝癌，在潮溼的氣候裡，儲存不當的花生、玉米、穀物等，都容易產生黃麴毒素。此外，一些經過發霉程序醃製而成的食品，像是豆瓣醬、豆腐乳、臭豆腐、鹹蛋、鹹魚……也容易遭黃麴毒素污染，都儘量少吃。

健康對策

1. 多吃蔬果防癌：林杰樑指出，研究發現，小孩如果多吃蔬菜、大豆類製品，則會將白血病風險降低五〇％。
2. 做好食物保存：台灣氣候潮溼，建議吃剩的米、豆、米粉、冬粉都最好放在冰箱。因為空氣溼度高容易長霉，產生黃麴毒素。黃麴毒素洗不掉，要煮到攝氏二五〇度以上才會被破壞，而且有些是肉眼看不見的，所以不要等到食物發霉才丟掉，要注意保存期限。花生建議吃帶殼、真空包裝的，可以減低吃到黃麴毒素的風險。
3. 減少高溫調理食物：很多食物在高溫調理之下容易產生致癌物，建議少用煙薰、燒烤、油炸烹煮食物，改以清蒸、涼拌、水煮更為健康。

風險食物 6 農藥殘留食物

農藥殘留可能引起許多疾病，甚癌症。不少研究也發現發現，在體內有較高農藥殘留（例如有機磷農藥）的兒童，容易出現學習遲緩，甚至有過動傾向。

曾任消基會副秘書長，師大化學系教授吳家誠指出，台灣目前的農藥殘留問題還是很嚴重，提醒消費者蔬果一定要洗乾淨。即使國外進口的蔬果，也有可能因為把關不嚴，出現農藥殘留過量的情形。

健康對策

1. 吃當季盛產的蔬果：吳家誠建議，要降低吃到農藥的機會，最好選擇當季盛產的食物，因為當季食物不用放很久，比較不需用太多農藥。也因為是當季盛產，不需要為了賣好價錢，在剛噴完農藥就急著採收。
2. 去皮：包括穀物去殼、果實剝皮、蔬菜撥除外葉等。因為農藥大部分都殘留在表面上，去皮可以去除表面殘留的農藥。

3. 水洗：在水龍頭下利用水的衝力就能沖掉部分的農藥。番茄和小黃瓜等有皮的蔬果，可以用軟毛清洗。但不建議用清潔劑洗蔬果，因為清潔劑裡面通常含有漂白作用的螢光劑或化學品。
4. 適度的烹煮：很多農藥經過加熱烹煮大多數都會被分解而減少毒性。

認清風險食物，做好自己跟孩子的健康管理，才能真正享受美食，享受健康的人生。

【小提醒】如何推估脂肪所佔食物的熱量？

- 1g 脂肪有 9 大卡熱量。
- 假設該食物有 100 大卡熱量，其中脂肪有 2g；
- $2 \times 9 = 18$ ，也就是脂肪佔該食物的熱量為 18%；
- 當脂肪佔的熱量比例大於 30%，就屬於高油脂的食物。

【小提醒】6 大風險食物的健康對策！

1. 食品添加物 如防腐劑、色素。健康對策：①合理懷疑②注意看食品標示③觀察法
2. 含「速釋型」醣類的食物。健康對策：①捨棄含糖飲料②小心入口即甜的食物③以新鮮水果代替甜點
3. 高油脂食物。健康對策：①減油②選好油，閃壞油③小心隱藏起來的油
4. 高鹽分食物。健康對策：①多吃新鮮食物，少吃加工食品②利用天然蔬果提味③小心喝湯
5. 易致癌食物 如亞硝酸鹽、黃麴毒素。健康對策：①多吃蔬果防癌②做好食物保存③減少高溫調理食物
6. 農藥殘留。健康對策：①吃當季盛產的蔬果②去皮③水洗④適度的烹煮