

食品添加物 低鹽食物反而更多

NowNews/2008/08/14

很多人都會有錯誤的認知：「食品添加物，偶爾吃進一些應該沒什麼大不了吧！」其實只要是加入了食品添加物，或多或少都對人體有危害的。尤其是不合規定的食品添加物或過量的食品添加物，就算符合國家訂的標準，不知不覺的累積，相當驚人！

以火腿來說，100 公斤的豬肉塊，做成 120~130 公斤的火腿。那麼，增加出來的 2、30 公斤是什麼？為了增加火腿的份量，最便宜、最方便的法寶就是摻水。但如果把水直接加進去，肉就會變得稀稀爛爛的，賣相不佳。

因此，就要使用加熱就會凝固的「結著劑」。方法是，用針筒把專門的「肉用結著劑」注射到豬肉裡。接下來，要仔細搓揉，讓注入的結著劑平均分佈在豬肉組織裡。依據豬肉的總量，要相對注入 20%~30% 的結著劑，肉就會變得非常柔軟，但將這柔軟的肉加熱，結著劑就會因熱而凝固，最後就出現火腿的形狀。

「肉用結著劑」的原料主要是大豆及蛋白，但也會使用乳蛋白及海藻抽取物等。總之，除了份量增加，還要加入其他添加物，使火腿的色澤漂亮，保持彈性。另外最近流行的「無添加物火腿」(宣傳標語是：不使用保色劑及化學調味劑)，大多只是將「亞硝酸鈉」及「化學調味劑」拿掉而已，其他的添加物還是照常使用。

所以聰明的消費者應先看清商品「背面」的「原料標示」，在常識範圍內做判斷，這樣就足夠了。標籤上用細字寫著密密麻麻、莫名其妙的原料名稱。全都是你過去從未聽過、看過的東西。而明明是火腿，為什麼要使用「大豆蛋白」、「蛋白」、「乳蛋白」呢？

另外「低鹽」比「高鹽」的食品對身體更不好！過度攝取鹽分會導致高血壓的問題，十分受到重視。所以腦筋動得快的人便趁勢看能不能利用低鹽來大撈一筆。

鹽不只是調味而已，還具有防腐、防褪色以及保有口感的功能，如果要低鹽，減少鹽量，就需要其他東西來補足這些功能。因此，就加入甘草、甜菊、糖精等甜味料來抑制鹹度，讓食用者的舌頭產生「鹽分減半」的錯覺。就這樣，「低鹽酸梅」完成了。另外為了呈現出鮮豔的色澤「合成色素」也要用兩三種，至於酸度，則是靠「酸味劑」帶出。

至於要如何辨別？民眾可將超市販賣的「低鹽醃漬食品」翻過來，看看原料標示。「酒精、調味劑(胺基酸等)、PH 調整劑、甜菊、糖精、抗氧化劑、己二烯酸、著色劑、酸味劑、磷酸鹽、黏稠劑、甘草」等，你會發現，這些添加物多得令人咋舌。

「因為是低鹽，似乎對健康比較好。」本來是這麼想才買的，卻反而攝取了好幾種「有害」的添加物。「低鹽」的代價就是添加物的大量攝取，而承受這個代價的，仍是消費者的我們自己。

食品添加劑 易使兒童行為異常

【2007-5-17 世界新聞網】

人工色素、防腐劑等各類添加劑常見於孩子喜愛的糖果、飲料和加工食品中。據廣州日報報導，英國《衛報》報導說，關注兒童食品添加劑「氾濫」的英國專家研究後發現，食品添加劑容易導致兒童出現多種行為異常，有損孩子身心健康；這一研究結果公之於眾後，許多兒童食品可能將從孩子們的餐桌上撤下。

應英國食品標準局要求，英國南安普敦大學研究人員早在 2000 年就首次調查了食品

添加劑食用情況，結果發現食品添加劑對兒童行為有不良影響，導致兒童易怒、注意力差、多動和過敏等多種反應，這份研究被稱為「懷特島研究」。

報告稱：「停止食用人工色素和食品添加劑能使孩子行為發生重大改變，不僅使有多動症和過敏危險的孩子受益，也能使所有孩子受益。」

「懷特島研究」公佈之後，英國食品標準局一直在關注兒童食品添加劑的食用情況。

在最新進行的研究中，有關人員分別檢測了三歲和八九歲孩子食品中人工色素和防腐劑的含量，被檢測的色素包括酒石黃、日落黃、鮮紅色素、酸性紅、誘惑紅，防腐劑為苯(甲)酸鈉。

美國一些兒童維權組織也呼籲停止使用這些添加劑。他們說，在停止食用人工色素和其他食品添加劑後，兒童的行為能力明顯提高。

英國食品安全專家建議，公眾在研究結果公佈前就應給孩子的餐桌來個「大掃除」，以防患於未然。英國各界盼望新的研究結果儘快公佈，讓孩子吃上「放心食品」。

食品添加物易致學童更具攻擊性

2007-04-07 中央社雪梨七日專電

根據澳洲一項實驗發現，一般零食常見的食品添加物、防腐劑以及色素，都是造成兒童更具攻擊性與破壞力的元兇。

澳洲新南威爾斯州一所學校在為期兩周的實驗中，除了提供學生沒有任何食品添加物的早餐外，並分發給每位家長一本準備午、晚餐的指導手冊，結果發現，長達兩周末攝取任何食品添加物的學童，在日常行為上出現重要的改變。

負責在棕櫚島小學進行這項計畫的丹蓋指出，這項短期研究成果令人吃驚。他說，「果真讓人不可思議，這些參與實驗的學童在各項事務的配合度變得更高，減少手足間的爭執，讓家庭的相處情況更為和諧」。

棕櫚島小學校長班奈特表示，當實驗進行到第四天，他就明顯地感受到學生的改變。他說，「我們注意到原先的問題兒童製造事端的情況愈來愈少」。

他們認為，這項突破性的結論證實了學童每天所攝取這些混合的化學食品添加物，對於健康有絕對負面的影響。

多年來，我們一直在呼籲多食用天然食物、天然原料營養品，不要食用人工食品、化學合成營養品。

以上三則都是與食品添加物有關，明確指出食品添加物的害處，然而，食品添加物卻是合法的東西，是現代食品科技常用的東西。

所以，我們要說「現代食品科技」事實上是「化學工業」是「毒害科技」，這些都是美國搞出來的有毒工業。

所以，還是讓我們回歸自然、傳統、小農經濟的安全局面吧！