



都是作假惹的禍



目錄

- 前言
- 作假事件
- 假油風暴 4 大迷思
- 橄欖油 3 好處
- 如何吃對「真食物」
- 食品衛生管理法
- 公權力與民間力量共同發揮
- 感想
- 資料來源

前言

近年來許多食品有愈來愈多問題，橄欖油沒橄欖、花生油沒花生，辣椒油沒辣椒、米酒沒有米、蜂蜜沒有蜂蜜，連知名連鎖燒烤店的牛肉也含瘦肉精，愈來愈多的假食物充斥，食品安全亮起紅燈。這些作假食品對我們有甚麼傷害？如何處理這些問題呢？



作假事件



【胖達人】麵包添加香精事件

香港部落客 keith，在標榜「天然酵母，無添加人工香料」胖達人開設在香港太子的分店，買麵包回家吃，覺得太香了，然後展開試驗與追查，發現胖達人不誠實，有添加香精卻說沒有。



【胖達人】麵包添加香精事件

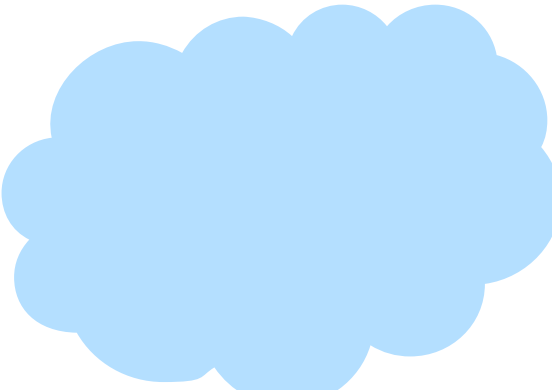
Keith：麵包加香精，這是我從來沒有聽說的，香港也沒有見過草莓色，芒果色，藍莓色的麵包，麵包不加香精好吃嗎？Keith肯定說好吃，如果有技術更好吃！為什麼麵包還要加香精？為什麼還要加了說沒加？





鼎王湯底誇大不實

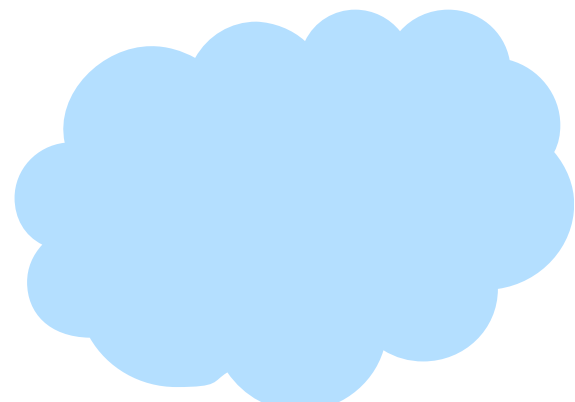
鼎王麻辣鍋湯底到底有沒有造假？台中市衛生局徹夜約談鼎王執行長陳世明，他坦承配方更改後未修改菜單，麻辣湯底確非菜單宣稱以 32 種中藥材熬製。陳世明昨晚說明鼎王麻辣湯頭的配方，在研發的初始階段，中藥材確實有 32 種，近年因配方調整，由於管理疏失致菜單上未移除 32 種中藥材的描述。





續驗食材 違法再罰

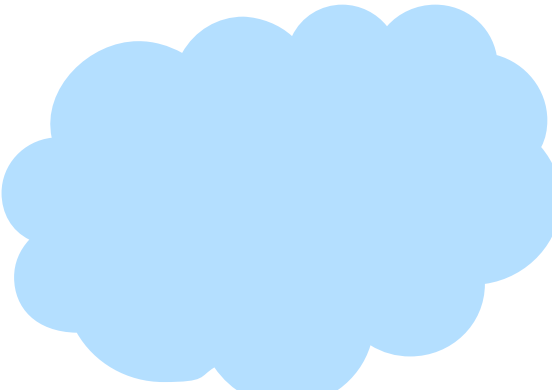
桃園縣衛生局也指出，鼎王官網以「降低膽固醇，對高血壓、胃腸道潰瘍、肝病、高血脂等有一定的防治功效」介紹金針菇，有違反食品衛生管理法之嫌，一併移請台中市衛生局處理。





山水米 3 產品下架

農委會農糧署於 8 月擴大抽檢市售小包裝米，分別在超市、量販店抽取 26 家業者生產之 127 件產品，檢驗結果有 2 件產地標示不實，一件品種標示不實，另有 21 件產品之標示不符或品質規格不符規定；總計有 24 件不合格，不合格率為 18%，其中泉順公司的 3 產品要求下架回收。



黑新假油大風暴

大統違規產品

違法添加含銅葉綠素產品 (54項)

橄欖油、多酚健康油、葡萄籽油、
苦茶籽油、芥花健康油、酥炸油等

標示不實 (28項)

花生油、黑麻油、胡麻油、辣椒油、
香油、苦茶油、紅花籽油等

資料來源：彰化衛生局

近年重大食安事件

食安事件		發現原由
2013	大統黑心油	2012/10起，曾3度被檢舉，第一次業者辯稱管線污染，只罰4萬元、限期改善
2013	胖達人添加人工香精	8月，香港部落客踢爆
2013	雙鶴醬油含致癌物	5月，今周刊踢爆
2013	毒澱粉事件	2月，衛福部人員聽聞，疑似非法物質用在具Q性食品上，展開調查
2012	義美泡芙原料過期	7月，桃園衛生局接獲員工爆料
2011	塑化劑風暴	3月，衛福部人員檢驗益生菌產品時檢出

有話好說整理



假油風暴 4 大迷思

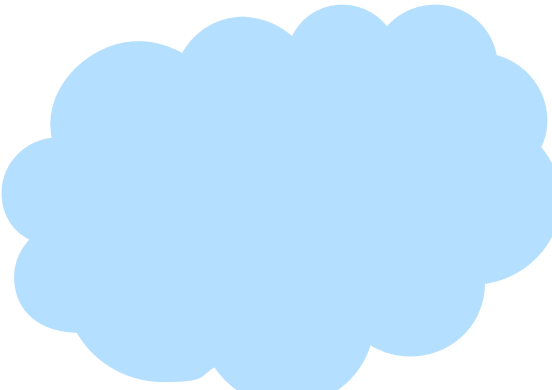
假油風暴造成全民恐慌，大眾無所適從，許多資訊似是而非，《康健》針對常見迷思一一擊破，提供安心用油的解答。

調合油是壞油嗎？

自己榨豬油最安全？

精煉（精製）油不好嗎？

自己在家榨油可行嗎？



調合油是壞油嗎？

在這次假油風波中幾乎成了眾矢之的，人人聞「調合油」色變。調合油是將幾種不同的油品按照一定比例配置而成，所有油品並無絕對好壞，正確做法應回歸脂肪的組成元素，依照油品中的脂肪酸比例，找出對身體最有益的烹調用油。



回上層

精煉（精製）油不好嗎？

精煉油在加工過程中會去除一些來自植物本身的細微渣滓，只剩下「油本身」，因此晶瑩清澈賣相佳，但這些雜質中正包含了追求健康者視為珍寶的抗氧化劑等「植化物」，因此愈來愈多人捨棄常見的精煉油品，轉而購買較昂貴的冷壓橄欖油或苦茶油。但精製油就不是好油嗎？其實各有所長。



回上層

自己榨豬油最安全？

經歷這場油品風暴，有人以為乾脆回歸古早改自己榨豬油最安全。這樣的論點是危險的，現代人吃肉多、熱量太多又動得少，再鼓勵多使用動物油脂，會增加心血管疾病風險。建議還是少吃油炸，若要油炸，可以選擇精製過且發煙點高的苦茶油、芥花油和純橄欖油、精製橄欖油。



回上層

自己在家榨油可行嗎？

許多婆婆媽媽很心動，想自己在家榨油，再用這些油烹調，比較安心。「其實我很擔心這類宣稱『現榨』的未精製油，」馬偕醫院營養師趙強不諱言，油中雜質種類廣泛，使油的狀態更不穩定，一旦高溫烹調後，這些雜質可能較快產生氧化物，加速油品的劣變、氧化，未必有益人體。

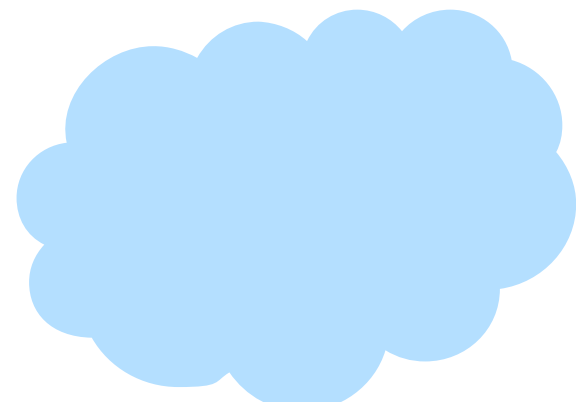
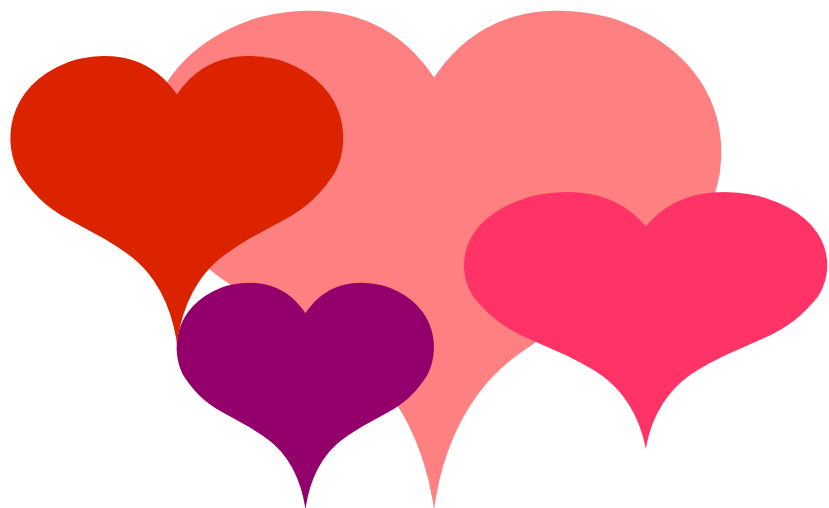


回上層



橄欖油 3 好處

- 增加好膽固醇（ HDL 高密度脂蛋白膽固醇）濃度
- 能降低壞的膽固醇，防止血管氧化損傷
- 有助於預防癌症





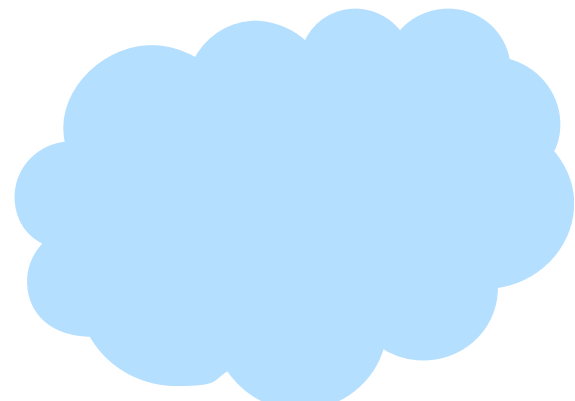
如何吃對「真食物」





如何吃對「真食物」

「孩子的飲食習慣，父母親責無旁貸！」荒野保護協會榮譽理事長的李偉文曾分享，在他家裡沒有零食，點心是用許多水果代替；正餐則多用當季蔬菜，為求方便也經常煮「在麵條中加了各色蔬菜」的「什錦麵」，均衡攝取營養與熱量。





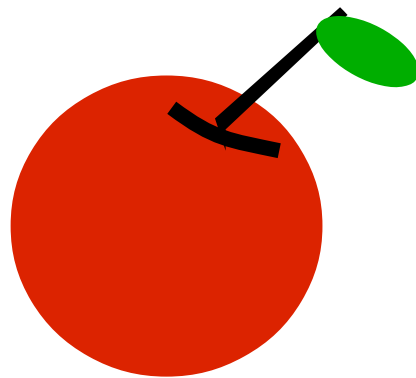
當季食物

「夏天吃瓜果，冬天吃葉菜；多吃粗放栽培的食物，避開太集約、人為、違反季節的蔬菜，就能吃得順天應人，」精通農事與台灣鄉土民俗的陳煥堂與飲食閱讀經驗豐厚的林世煜，在合著的《台灣蔬果生活曆》一書中如此提醒。



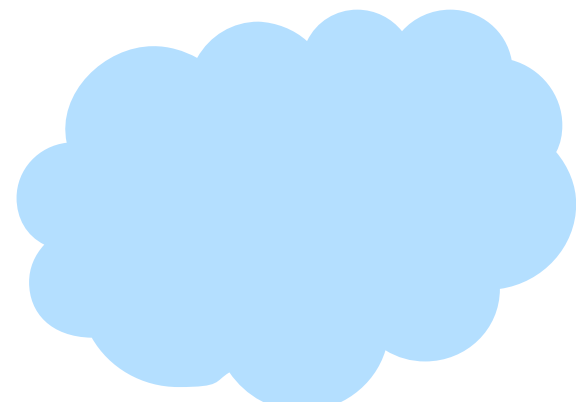
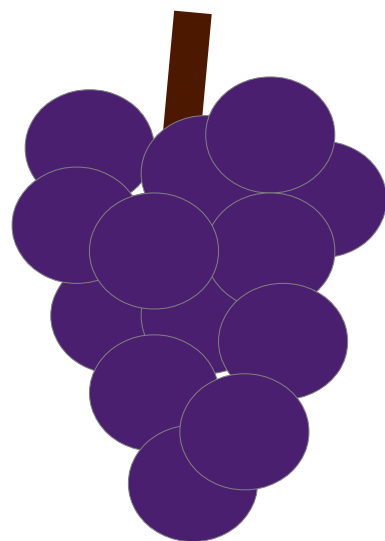
真食物不昂貴

有機商店「柑仔店」創辦人朱慧芳指出，有機不見得都得花大錢，聰明省錢進入有機生活，從小接觸健康無毒的食材，只要掌握幾個大原則，有機其實也可以「親民」。水產與肉品，也是她會在大賣場購買的食材，特別在炎炎夏日，常溫下細菌會呈倍數增長，大賣場的運送與貯存、購買環境都比傳統市場安全。



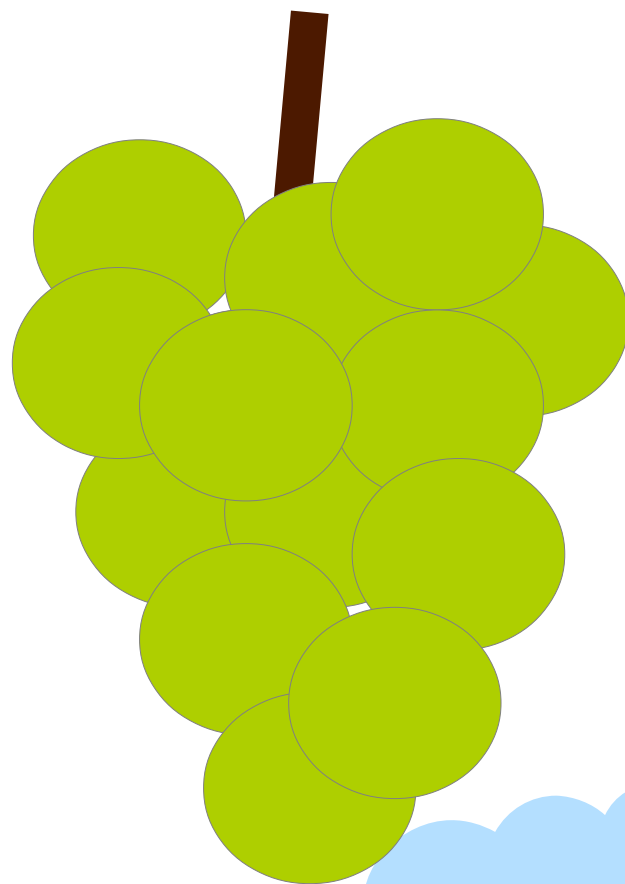
吃出健腦好情緒的超級食物

美國營養學界權威史提芬·普拉特醫師（Steven Pratt）指出，有十四種食物是比其他食物更有益健康的旗艦級「超級食物（Super foods）」，包括了青花椰菜、柳橙、南瓜、菠菜、豆類、野生鮭魚、番茄、燕麥、核桃等。



讓食物為醫藥，醫藥為食物

健康之道，源自於營養，而營養之道，則重在「均衡」；古希臘醫者希波克拉底也留下營養流行病學的金玉良言：「讓食物為醫藥，醫藥為食物」。





食品衛生管理法

- 要求食用油脂業者在本月 31 日前提出切結，保證原料及添加物皆與標示符合
 - 11 月 1 日起擴大稽查所有市售油品
 - 11 月將召開全國食品安全會議，研商如何提升食安管理機制
 - 2014 年將擴增近萬名食安志工，協助市售食品標示訪查等工作
 - 2014 年增加 3 億元食安相關預算，補助各縣市衛生局稽查、檢驗費用
- 

食品良好作業規範

 食品良好作業規範(食品GMP)	
主管	經濟及能源部產發局
說明	強化業者自主管理，確保品質衛生
認證程序	申請➡受理➡資料審查➡現場評核 ➡產品檢驗➡簽約、受證➡ 追蹤管理 ➡鼓勵或取消認證
追蹤	優、良、普、加嚴（每月查驗一次以上）四級
取消	成分純度或標示不實，行為惡意虛偽，得取消認證，且1年內不得再申請

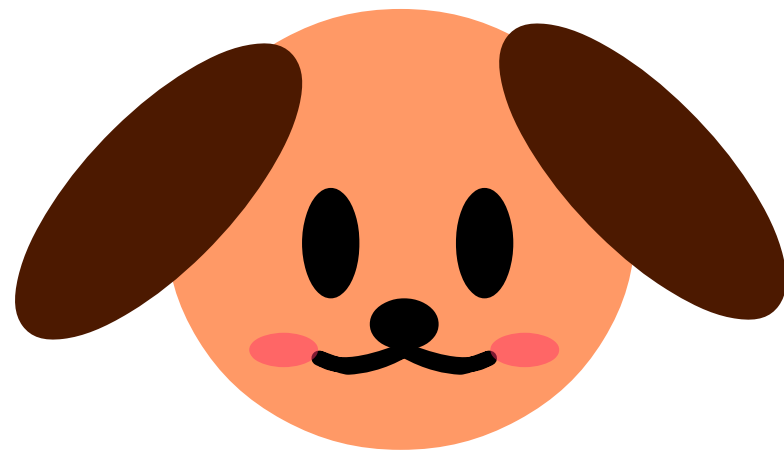
有話好說整理

公權力與民間力量共同發揮

把關食品安全政府絕對責無旁貸。針對食安危機每天都有新品項，行政院增成立聯合稽查小組，未來茶葉、果汁、牛奶都要查。行政院農業委員會在官網設立「農產品檢驗專區」，落實資訊公開，公布農、畜產品每月、每季或年度的檢驗結果。雲林縣政府則是推動「食在安心～油 GO 安全」標章行動，提供檢驗合格業者認證標章，強調在地生產的安全食用油品，提供消費者容易辨識的在地油品依據，以獲得消費者信賴。

感想

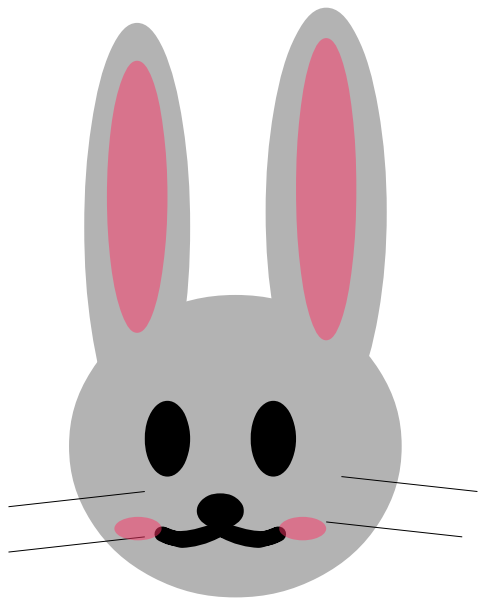
台灣的食品安全仍然有很大的問題，造成許多民眾的恐慌和疑慮。食品的安全由我們守護！讓我們吃的食在安心，有夠安全！



資料來源

比賽單位提供

1 s t



The End

