

食物加工



常見的食品添加劑

防腐劑



二氧化硫



亞硝酸鈉

着色劑



檸檬黃



甜菜紅

調味劑



蝦條

谷氨酸鈉



紫菜

核苷酸二鈉

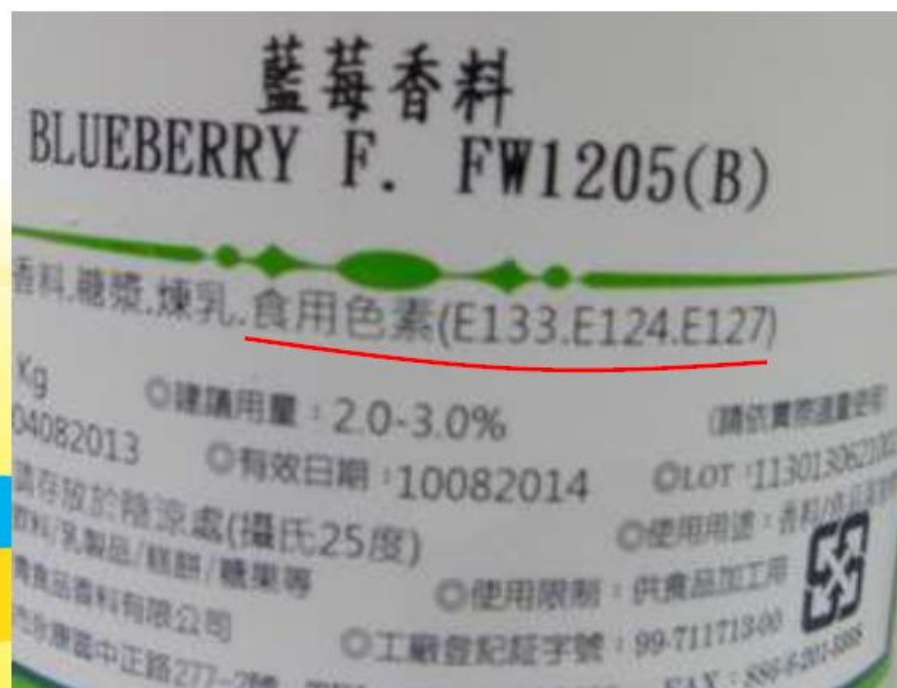
如何得知食品含有添加劑？

閱讀預包裝食品上**標籤** → **成分表**



如何了解成分表上的資料

- 成份表須按照食品中所含的**原料材**及**添加劑**的**份量多寡**、**依次序列出**，並以通用名稱、食品添加劑用途及編碼。



長期或過量攝入添加劑對健康 亦會帶來不良影響



➤ 造成肝腎負擔

- ✧ 添加劑會增加負責解毒的肝臟及排毒的腎臟的工作。
 - ✓ 如：每餐添加味精，容易攝取過多的鈉鹽，引起腎病。

➤ 可誘發慢性中毒或癌症

- ✧ 合法的人工添加劑，畢竟不是食物，長期食用可在體內累積成毒。
 - ✓ 如：亞硝酸鹽在加工肉類起保色作用，但長期食用可誘發胃癌。

➤ 可能影響健康

- ✧ 引起食物過敏
 - ✓ 過敏體質的人對特定添加劑起過敏反應，如：亞硫酸鹽類等漂白和抗氧化劑
- ✧ 造成兒童注意力不足
 - ✓ 如：檸檬黃可引起兒童過度活躍症

減少進食以下加工食物

