

食健康，每天學一點

節選自 learn eating／明這兩片葉子，讓你買到少添加與無添加的安心食品！2019/4/7

目前持續做食品教育以外，食品業者也在安全無虞狀況下，升級製程，用更好的原料，將食品添加物減量，甚至無添加食品添加物，這就是滿足消費者安全又安心的渴望，Clean Label 潔淨標示就是這樣開始的！

少添加或無添加的趨勢：Clean Label 潔淨標示是什麼？這是源自於英國的一項飲食革命，Clean Label 潔淨標示主要有 4 個目的：

- 1.減少添加或是無添加食品添加物
- 2.配方簡單
- 3.加工製程簡單
- 4.資訊透明



► 潔淨標章：Logo 上以綠色一脈兩片葉子的圖像呈現，其原料為非基因改造、農藥殘油符合法規，在食品添加物方面，不得添加人工香料、人工色素、人工甜味劑、防腐劑、漂白劑、保色劑、結著劑、含鋁膨脹劑等八大食品添加物。

► 雙潔淨標章：Logo 上以兩脈三片葉子的圖像呈現，這是在「潔淨標章」的標準下，食品添加物的容許範圍更加嚴格，僅能使用其中 82 種添加物，而在這標準下，更有許多食品可以達到無添加的等級。

想一想：

1. 日常生活中是否有看過哪些食品是有潔淨標章或雙潔淨標章的呢？

2. 有潔淨標章或雙潔淨標章的食品，真的就是無添加嗎？

安心食代～無添加真的比較安全嗎？

節選自味精是不好不健康的化學物質、有毒會致癌？可真是誤會大了！

2018-11-26 | 食品真相／營養師張邦妮



味精就是不健康、化學物質、吃了口乾舌燥、很毒會致癌等負面觀感，可是味精真的這麼不好嗎？一點都吃不得嗎？味精是食物中的一種麩胺酸鈉(monosodium glutamate, MSG)，是一種胺基酸的鈉鹽。「鈉」是一種電解質，大家都不陌生，對「麩胺酸」可能不是這麼熟悉，其實麩胺酸跟其他胺基酸一樣，是組成蛋白質的基本成分之一，人體可自然代謝，同時也是必需的物質。除了味精外，我們吃的肉類、乳製品及蔬果中，只要含有「鮮味」的都可能含有麩胺酸鈉，根本不需要太多擔心。

味精最早是從海帶、柴魚、洋蔥等食材熬煮的湯頭中發現的「鮮味」物質，從而分離出了「麩胺酸」，而麩胺酸的鹽類中，又以「麩胺酸鈉」的穩定及溶解度最好，可以用來提升菜餚的鮮味，才有了現在所使用的味精。大家在選購調味料時，總會避開味精去選購「雞湯塊」、「高湯塊」、「雞粉」、「鰹魚粉」、「大骨粉」等產品，可是如果你有仔細看過成分標示，就會發現，一直以來，你覺得天然、健康的調味品中，其實也含有味精。雞湯塊這類的產品，只是添加雞風味的味精，也就是說，雞湯塊就是鹽、添加物及味精的組合，味精的成分相較於雞湯塊還比較單純呢！

吃味精口乾、口渴的原因，其實是因為鈉攝取過多的關係，味精也含有鈉成分，含量約為食鹽的三分之一。味精雖然是鈉鹽，卻不像鹽一樣有明顯鹹味。如果每次煮菜都灑一大把，雖然吃的時候不會覺得鹹到難以入口，但血液中的鈉離子濃度還是會升高，自然會覺得口渴想喝水，所以這與用量有關，適量食用就不會有這些症狀。如果是患有心血管疾病、高血壓、腎臟病等疾病的患者，飲食要注意「鈉」的攝取量，除了少鹽外，也必須減少味精。味精中並沒有含對人體有害的成分，但烹調料理時，同時加鹽又加味精，兩者都含有鈉，不小心就讓人鈉攝取過量，才是我們更應該擔心的問題！

國民健康署建議，成人每日的鈉攝取量不要超過 2400 毫克，大約等於 6 公克的鹽，或者是 18 公克的味精。在使用鹽與味精調味時，可以利用麩胺酸鈉的鮮味替代部份鹽的用量，將料理中添加的鹽量減少，注意三餐的鈉攝取量，才是對健康有幫助的。

閱讀完後的自我反思：