

端午吃「粽」 小心食品添加物過量

◎高雄長庚營養治療科營養師 吳靜宜



學歷 | 高雄醫學大學基礎醫學
研究所公共衛生學科
專長 | 臨床營養、體重管理、
大量食物製備

端 午佳節即將來到，市面上販售粽子種類琳瑯滿目，消費者應該如何挑選才能吃得安心又健康呢？今天我們將由粽子的內食材談起……

為確保國人飲食安全，各縣市政府的衛生局每到4月底就有端午應景食材的稽查專案，抽驗賣場、傳統市場等販賣場所的各式粽子、餡料及粽葉等相關產品，包含調味醬料、即食粽子、蛋黃、蝦米、豬肉、花生及粽葉、香菇及香菜等，分別檢驗防腐劑、硼砂（鹼粽）、殺菌劑、甲醛、漂白劑、動物用藥殘留、黃麴毒素、農藥殘留、大腸桿菌、大腸桿菌群微生物等，而且所有的稽查抽驗結果也都會公告在衛生福利部食品藥物管理署或各地衛生局相關網頁。

即使經大規模的稽查，仍免不了有漏網之魚，沒有被稽查到的問題食材，可能會被消費者吃下肚，所以消費者為了自身食用安全，擁有食材挑選、烹調及最後成品保存的相關常識及技巧還很重要。

● 食材挑選原則

菜脯：坊間販售的菜脯，水含量可能較高，水含量高的食材保存不當（如常溫或無完整包裝），微生物就容易滋生。所以部分業者為了要增加食材安全性而添加合法的防腐劑「苯甲酸」至菜脯裡，根據衛生福利部資料顯示苯甲酸在標準使用範圍內，應不致對人體有害，但食入過量苯甲酸可能引起腹瀉、肚痛、心跳加快等症狀，故應購買低溫冷藏且有完整包裝的菜脯，以降低使用產品的風險。

蝦米：部分業者為了蝦米漂白、防腐而違法添加甲醛，依食品衛生管理法規定禁止添加甲醛於食物中。甲醛對人體健康是有害的，所以消費者挑選蝦米時應選擇信譽良好的商家並注意食材本身是否具有刺鼻異味，另外甲醛溶於水，烹調後自然會揮發，若要避免甲醛對人體的傷害，蝦米烹調前應清洗乾淨並徹底煮熟。

香菇、粽葉、花生：過去衛生抽驗時也曾發現香菇內含農藥殘留，所以

要避免食材殘留農藥，挑選時首重信譽良好的商家，烹調之前，香菇及粽葉可先用清水浸泡 30 分鐘再充分沖洗乾淨，以減少農藥及食品添加物殘留。另外花生內黃麴毒素汙染是最大的隱憂，所以選購花生時注意避免挑選潮濕長黴的莢果，撥開莢果後發現花生仁呈黑褐色，表示花生可能已腐敗，則需丟棄避免再食用。

● 粽子製作、保存原則

粽子製作環境應保持乾淨，避免蒼蠅、蟑螂等害蟲接近，備好的餡料應避免長時間暴露在常溫的環境，以免增加食物中毒的風險，所以可先將餡料冷藏再分批取出製作粽子。粽子製作完成後，也勿長時間放置於常溫，應及時冷藏保存（溫度 7°C 以下）或冷凍儲存（溫度 -18°C 以下），吃之前充分加熱，以確保食品衛生與安全。

● 端午食安三「粽」點

一、食材挑選應注意

向信譽良好廠商購買，挑選有食品標示、有效期限的完整包裝產品，注意食材的新鮮度且勿選購來源不明或顏色鮮豔、有刺鼻味的產品，選購後的食材依儲存條件適當保存。

二、烹調清洗應留意

購買的蝦米、菜脯、粽葉、香菇等食材，可先用水浸泡、充分沖洗乾淨後再行烹調。

三、成品保存需在意

成品應適當冷藏保存（溫度 7°C 以下）或冷凍儲存（溫度 -18°C 以下），切勿長時間暴露在常溫的環境之下。

良好的食材挑選技巧、成品保存攸關食用安全，但除了食安，吃得健康也是佳節重點，記得！享用粽子時少沾醬，並搭配足量蔬菜，如此一來，我們才能過個安全又健康的端午佳節喔。☺



▲自製肉粽食材挑選要小心，以免將過量的食品添加物吃進肚裡，危害身體健康