



歡迎訂閱
電子報

藥物食品

安全週報 第718期

1 防堵反式脂肪！

近年來大家一聽到反式脂肪就擔心不已，國際上也大肆討論其危害風險，但這個議題是如何開始，臺灣又如何應對呢？

反式脂肪起源

過去動物性油脂常因為含有膽固醇，易使血脂增高等因素，為人們所顧忌，但動物性脂肪的耐熱安定性、可塑性等，卻也讓人難以摒棄。後來人們透過將植物性油脂氫化的技術，得以製造出具有動物性油脂特性，又不具膽固醇的人造奶油，一時間氫化油脂在食品加工上被賦予了厚望。不過，氫化油脂的光環沒維持太久，因為「部分氫化」的加工方式，易產生危害健康的反式脂肪。

臺灣大學食品科技研究所名譽教授孫璐西表示，過去為了追求人造奶油柔軟的質地，常以部分氫化方式加工，但也因此易產生反式脂肪。而反式脂肪也被研究發現到具有許多不良健康影響。除導致人體「壞膽固醇」含量提高、「好膽固

醇」降低外，也提高了心血管疾病罹患風險，其危害可能更甚動物性油脂。使得不完全氫化油脂從食品加工的新星，成為讓人避之唯恐不及的過街老鼠。

食用氫化油之使用限制

自107年7月1日起

「不完全氫化油」不得使用於食品中

違反者將依據食品安全衛生管理法第48條

經命限期改正 屆期不改正者

處新臺幣 3萬元~300萬元 罰鍰

別碰不完全氫化油脂

在此之後，各國陸續規範氫化油脂的使用，107年7月1日，我國也正式禁止「不完全氫化油脂」使用於食品中，以減少民眾攝取過多反式脂肪。此外，目前也規定市售包裝食品營養標示，須標示反式脂肪含量，消費者在挑選產品時，亦可做為參考依據，更可有效避免反式脂肪的可能危害！

少用油、選好油

除了以營養標示辨別外，選擇適當的油脂也很重要。孫璐西表示，應盡量以高油酸含量的油脂，例如：橄欖油、苦茶油為優先選項。此外，在烹調時也應避免油溫過高。

根據國民健康署2013～2016年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，國人在飲食油脂的攝取上超標。孫璐西提醒，除了選擇適當的油脂外，也應減少攝取油脂，避免食用油炸及烘焙等常含有高油脂或高糖份的食品，以減少健康的危害風險！

2 認識重金屬檢測

重金屬是指密度大於 5 g/cm³ 的金屬元素，對生物有明顯的毒性，其原本就存在於自然環境中，會透過土壤、水源、空氣等自然傳播，或人為因素汙染食品，故為大部分食品檢測的項目。由於食品種類繁多，對於民眾會經常食用的食品種類，或是重金屬背景濃度較高的高風險食品，世界各國會優先訂定其重金屬限量標準。目前國內所發布的食品中污染物質及毒素衛生標準，列入食品中重金屬的衛生規範項目有總砷、鉛、鎘、汞、錫、銅、銻、無機砷及甲基汞。

重金屬一般的檢測方式為利用強酸、強

列入食品中 重金屬的衛生規範項目



鹼及高溫，將食品中的有機物質分解，剩下無機物。再以酸性溶液將無機物回溶稀釋成液體，以儀器分析其中重金屬的總含量。但部分食品雖然含有較多的重金屬，卻不會對人體造成急性危害，如：位於食物鏈頂端的魚類，可能會經由攝食累積大量的汞，成為具有風險的食物來源。但事實上，這些魚類存在的大多數為無害的無機汞，而非有害的有機汞（如甲基汞）。有機汞會因為強酸、強鹼及高溫而分解成無機汞，以總量方式無法檢測出有機汞的真正含量，故目前發展出強度較低的酸與鹼，再以分離方式獲得特定的重金屬（如甲基汞和無機砷）的方法。

食藥署提醒，天然殘留的重金屬雖不可避免，但在食用蔬菜水果前，可用大量清水清洗，去除表面污染的重金屬。平日則均衡飲食，避免攝取來路不明的食物或單一食品，降低累積重金屬的風險。