

食品網路傳言：

## 「EXTRA 無糖口香糖」含阿斯巴甜，會致癌？

「EXTRA 無糖口香糖」標榜不會引起蛀牙，因為其配方中不加蔗糖而係使用不為口中微生物利用代謝之甜味劑阿斯巴甜，該甜味劑在各國皆為准用之食品添加物，其食用安全性據相關之研究報告顯示，並未有影響人體健康之情事。



## 「口對口方式喝礦泉水」不安全？

網路上所稱口對口方式喝礦泉水，會引起喉嚨痛乙事，在一般飲用情況下不會發生，即使把漱口水裝入瓶內保溫培養亦不一定會有此結果，惟為正確飲用礦泉水，最好注意

- 1.用杯子分裝飲用。
- 2.開封後儘快喝完。



## 同時食用維生素 C 及蝦會產生砒霜？

一、衛生署函請台北榮民總醫院毒藥物諮詢中心查詢相關文獻，並無發現任何有關維生素 C 引起蝦類中毒的醫學報告。另該中心表示，甲殼類如蝦、蟹、龍蝦及貝類如蛤、牡蠣中雖含有砷，但大部分以有機砷的形式存在，佔百分之九十以上甚至達百分之九十九，而有機砷可以很快排出體外，幾乎沒有毒性。無機砷（包括三價砷及五價砷）確實有毒，若保守估計無機砷含量為海鮮含砷量的十分之一，而蝦含量以 4ppm 計算，欲達到最低可能致死劑量二十毫克，必須吃下五十公斤的蝦。

二、在學理上，純化的維生素 C 與五價砷如在實驗室環境加以化學催化作用，或有可能使原來無毒的五價砷轉變為三價砷（俗稱的砒霜）。然而餐點中所食用之檸檬及蝦，其分別所含之維生素 C 與五價砷量甚低，又無化學催化劑及適當之反應條件，實際並沒有產生砒霜的疑慮。



## 「食物中毒喝優酪乳」會解毒？

這種說法應是來自微生物學的理論，以優酪乳內的乳酸菌造成腸道環境內優勢，以期抑制其他有害菌的生長，但並非對已發生食物中毒者有助益，尤其食物中毒有很多種，其病因除細菌外，尚有化學物質、天然毒素等，故發生食物中毒喝優酪乳可解毒的說法不正確。

[↑ TOP](#)

## 玻璃瓶的醬油沒有防腐劑，塑膠瓶裝的醬油有加防腐劑？

醬油產品是否使用防腐劑，完全由製造者設計配方時決定，只要添加防腐劑的種類及用量符合衛生署公告「食品添加物使用範圍及限量」規定，就不致影響民眾之身體健康。至於玻璃瓶裝或塑膠瓶裝並不影響醬油之生產方式，故網路上之說法並不正確。

[↑ TOP](#)

## 「蜜餞、金針、果糖」含高量二氧化硫，會造成氣喘？

市售蜜餞、乾金針、果糖，為減少加工過程所造成之褐變現象或延長保存期限，業者多會使用二氧化硫、亞硫酸鹽，依據相關科學研究報告顯示，該等添加物對一般人並無長期食用安全上的疑慮，但有氣喘體質或病史者，食用含有該類添加物的食品，則較易引發其氣喘症狀。該類添加物並不會使正常人變成氣喘病人。

[↑ TOP](#)

## 台灣 45% 的花生都含有黃麴毒素？

花生若收穫後貯存藏於潮濕高溫環境，就有可能長黴（黃麴菌）而生成黃麴毒素，國內農民對此已有深切體認，衛生署以往檢驗國產花生，極少發現有黃麴毒素問題，至於進口花生經濟部標準檢驗局會負責檢驗，若發現有黃麴毒素問題，亦不會准其進口。

[↑ TOP](#)

## 「紙盒裝牛奶含有紙盒殺菌用雙氧水」的殘留？

市售紙盒裝牛奶產品中，為使保久奶產品得以達長期保存，在進行無菌包裝時其紙盒先以雙氧水殺菌，然後加熱使雙氧水逸散，最後裝入已加熱殺菌的牛奶，因此牛奶中已無殘存的雙氧水。另外，市售鮮奶產品（冷藏，保存期限短）所用之新鮮屋紙盒（側面看為五角形），其包裝鮮奶前並未經雙氧水殺菌。



## 蔬果殘留農藥用水洗不掉？

這種說法不太正確，蔬果所殘留的大多數農藥，都可以大量清水沖洗或換水浸泡的方法而去除大部份，剩餘之少量殘留農應不致危害健康。



## 在台灣，海鮮儘量不要吃，如果要吃也要吃小尾的？

在台灣所販售之海鮮，來源及種類繁多，除養殖者外，也有近海及遠洋捕獲的，目前尚無法獲致「大尾較毒」之結論。如果僅因懷疑海鮮受污染，而不吃所有海鮮，實為因噎廢食之舉動。



## 三色蛋是高風險的中毒食品？

「三色蛋」是由皮蛋、鹹鴨蛋及雞蛋一起蒸熟製成，因此只要是注重食物調理之衛生，其引起食物中毒的風險，無論自助餐店或其他場所都是一樣低的。



## 泡麵保麗龍碗會釋出怪物質？

保麗龍（polystyrene）材質不適用於盛裝高溫（尤其 100℃ 以上）之食物，在衛生署公告的「食品容器、器具、包裝衛生標準」中已有所規範。



## 胡椒最容易生長細菌？

胡椒一般正常儲存的方式，係將乾燥的胡椒存放於瓶中密封，使用時適量倒出，以此種方式，是不易滋生細菌。至於泡水過夜自然會有微生物滋生，故保存胡椒的乾燥是非常重要的。



## 茶包標籤勿泡茶水，以免標籤上的色素溶入茶中？

正確使用茶包應將標籤留在茶杯外，以方便沖泡後取出茶包。茶包標籤不小心泡入茶水時，因其印製圖案使用之人工色素應該為油溶性或不易掉色者，因此尚不至於會有明顯的色素溶入水中。當然為避免不必要的風險，泡茶時應注意不要標籤一起放進茶水中。



## 吃半熟的蛋會致命？

本案中所稱半熟蛋內之有害細菌，應該係指沙門氏菌，如果蛋雞的卵巢受到沙門氏菌感染，則其生產之雞蛋內部可能會染有沙門氏菌。然而國外發生食用蛋品而致死之案例，均是病人或老人（身體狀況較弱者），一般人如食用污染沙門氏菌之蛋品，最多僅會引起食品中毒症狀。另依據歷年來抽驗結果，台灣地區產銷之雞蛋並無檢出含有沙門氏菌之情形。



## 加味礦泉水，大多含有甲醛？

經查本案純粹係屬網路惡作劇，毫無依據。



## 可樂+味精=FM2？

一、台北榮民總醫院毒藥物諮詢中心查詢相關文獻，並無發現任何有關同時食用可樂與味精等食物會形成興奮劑之醫學報告。

二、混合可樂與味精、可樂與蘋果西打、保力達 P 與蘋果西打、可樂與啤酒等飲料，並不會產生興奮劑成分，更不可能產生鎮靜安眠劑 FM2，且與飲料成分是否含有胺基酸無關。



## 可樂+烤肉=骨癌？

並無相關之科學資料顯示烤肉時搭配可樂會有導致骨癌的危險。



## 大聯盟與休閒小站的珍珠奶茶會喝死人？

經查本案純粹係屬網路惡作劇，毫無依據。



## 豬脖子肉會破壞人的免疫系統？

一、有關多吃豬頸肉是否會破壞免疫系統，因少有此類報告，尚未有實證。

二、凡取得 CAS、GMP 認證之食品，因該類食品均對原料嚴格管制，可安心選用。



## 市售「將軍」、「統一」、「統一瑞穗」及「台糖」鮮奶含有磺胺劑？

一、本案網路消息並非國家衛生研究院環境與職業病研究組之研究報告。係民眾接獲電腦網路上來源不明之鮮奶檢驗報告，私下加以傳送。該院已於其網站(<http://www.nhri.org.tw/nhri11/0906.htm>)澄清，且該消

息之轉寄者洪意婷女士亦已於民國 90 年 4 月 21 日於自由時報全國版刊登道歉啓事，環境與職業病研究組已分別對相關廠商所蒙受之困擾與不便，以書函致歉。

二、有關酪農使用磺胺劑、抗生素等，係由行政院農業委員會主管。一般情形下自乳牛擠出之生乳原料均需符合規定始可加工成為乳製品。對於此案請參考

行政院農業委員會之說明

<http://www.coa.gov.tw/org/animalindustry/910731.htm>)。三、磺胺劑並非禁藥，酪農通常使用磺胺劑治療乳牛乳房炎，亦必須遵照用藥規定使用。依據行政院衛生署於 90 年 1 月 8 日衛署食字第 0900002580 號函公告之「動物用藥殘留標準」，牛乳中磺胺劑（Sulfadruugs）之殘留標準容許量為 0.1 ppm。各乳品工廠於收購生乳時，均會依此規定，嚴格檢驗監控，以維護廠牌信譽及消費者權益。



## 吃御便當變成木乃伊？

本傳言應屬網路惡作劇，毫無依據。便當為即食性食品，不可以添加防腐劑。本傳言中提及的御便當係在製造、運送過中以良好品管及低溫管制達到食物保鮮時效，並無添加防腐劑情形。



## 精鹽用來洗菜將農藥殘留於上？

農作物採收後，都要經過一連串的食前處理，才會吃到肚子裡。這些處理包括清洗、去皮、烹煮，或是食品加工。它們對於減少農作物中的農藥殘留都有很大的幫助。只要你按照下面的步驟處理蔬果，就能減低農藥殘留的危險，真正達到吃得安全、吃得健康。

- 1.去皮：包括穀物去殼、果實剝皮、蔬菜撥除外葉等。因為農藥大部份都殘留在表面上，去皮可以去除表面殘留的農藥，是去毒的第一步。
- 2.水洗：在水龍頭下利用水的衝力就能沖掉部份的農藥，對表面光滑、蠟質少的蔬果特別有效。番茄和小黃瓜等有皮的蔬果，還可以用軟毛刷



清洗。千萬別以為加入清潔劑能洗得更乾淨。清潔劑裡面通常含有漂白作用的螢光劑或其它化學品，如果沒有把清潔劑沖乾淨，不就又多一層擔心了嗎？

3.烹煮：一是加熱分解，農藥經過加熱烹煮大多數都會被分解而減少毒性。二是將殘留在蔬果內的農藥溶入水中，三是經過加熱，會隨著水蒸氣蒸發掉。所以炒青菜的秘訣：大火快炒、不加蓋，正是減少農藥殘留的最好方法呢！

4.食品加工包括清洗、去皮、去菁、殺菌、蒸餾、醃漬或脫水乾燥等。每一個步驟都會去除部份的農藥殘留。只要是製作良好的蔬果罐頭，是很可以安心使用的。

綜結上述：加鹽清洗蔬菜以達去除農藥並不是正確的方法，在此並建議您「選購當令果菜」，每一種蔬果都有最適合的生長季節，稱為「當令蔬果」。隨著蔬果品種的改良、農業技術的進步，栽培非當令蔬果，已經不是難事，也就是說，只要是你想吃的各種蔬果，幾乎一年四季都可以吃到。不過由於非當令蔬果在不適合生長的季節裡體質較弱，需要使用較多的農藥保護，而且價格比當令蔬果昂貴，所以選購蔬果還是以當令的最好。



## 統一麥香奶茶會導致有機磷中毒？

一、這是網路惡作劇，沒無依據。

二、有機磷為含磷之有機化合物，在農業上被廣泛的用來殺蟲或殺菌等用途。但均有其使用標準。



## 食物中添加了人工甘味-阿斯巴甜有致癌的可能？

原文：

食物中添加了人工甘味-阿斯巴甜！也就是代糖,糖尿病患者吃的那種！！ 它對腎臟的負擔很大！而且有致癌的可能！！ 不知國內對於阿斯巴甜添加使用知法令限制為何,多少量(?mg/g or kg)才是安全的,每天

的安全容許量又應為多少呢?它的副作用除對腎臟造成負擔外,還有其他副作用嗎?

解答：

一、阿斯巴甜人工甜味劑為國際間普遍准用之食品添加物，其食用安全性據相關之研究報告顯示，對一般人並未有影響人體健康之情事。

二、惟一種遺傳性疾病患者「苯酮尿症患者（Phenylketonurics）」因本身無法代謝苯丙胺酸（人體食入阿斯巴甜之中間代謝產物），故本署為提醒該類病患之注意，規定添加阿斯巴甜之食品（包括代糖錠劑及粉末），應標示「苯酮尿患者（Phenylketonurics）不宜使用」、「內含苯丙胺酸」或同等意義字樣。

三、網路上流傳之 SWEET'N LOW 代糖包裝，並無標示任何阿斯巴甜會致癌之字樣，該字樣係為「糖精」與致癌有關之警語。另查美國國家衛生院之全國毒物研究計畫（National Toxicology Program）在兩年前第九版致癌報告中，已正式將糖精從致癌物質名單中除名，且美國之食品法規已取消原警語標示之規定。

四、有關食品添加物之使用範圍及其限量標準等資料，您可至本網站\公告區\食品衛生法規\食品添加物使用範圍及用量標準

（[http://food.doh.gov.tw/announce/laws/ingredient\\_standard\\_6.htm](http://food.doh.gov.tw/announce/laws/ingredient_standard_6.htm)）查詢。其中關於「阿斯巴甜」之用量標準，係列於第十一類「調味劑」中第四十二項：「本品可於各類食品中視實際需要適量使用（限於食品製造或加工必須時使用）」，請參考。

五、依據國際組織 Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives 之評估資料，其每日可接受攝取量（Acceptable Daily Intake）為 0-40mg/kgw（body weight）。因此以 60 公斤之成人估算，每日攝取阿斯巴甜 2.4g 以下，尚不致影響健康（該阿斯巴甜之甜度約為砂糖之 200 倍，因此在食品中用量不高）。



不可用保鮮膜包著食物?



目前各國在食品器具容器包裝的衛生管理上，對其有害物質均訂定有限量標準規定。我國對塑膠製品已訂定有材質試驗項目以及溶出試驗項目，並分別訂定有限量標準。前者係限制其材質中有害物質的含量，後者係防止其可能溶出過多的有害物質轉移到食品中，均為衛生安全管理措施。因此，若保鮮膜作為食品包裝容器或與食品接觸，需符合「食品器具、容器、包裝衛生標準」，只要符合該衛生標準，就不致影響民眾身體健康。



## 口香糖的主要成份是牛皮？

一、所謂「口香膠」係指製造口香糖所使用之基材（Chewing Gum Base）天然樹脂之人心果樹膠（Chickle Gum），由於生產量有限，目前口香糖生產業者均利用化學合成的聚乙酸乙烯酯（Polyvinyl Acetate）或乙酸乙烯樹脂（Vinyl Acetate Resin），作為替代基材。

二、目前國內口香糖業者均為進口符合衛生標準之上述替代基材，故網路傳言之內容與事實並不相符。



## 無花果不能吃？

一、經向「台灣區蜜餞工業同業公會」查詢，市面上的無花果蜜餞產品所使用的原料有天然的無花果與木瓜兩種。產品若是使用天然的無花果做為原料，其成品外觀為完整圓形顆粒狀，目前國內並無生產，多是由東南亞進口成品進行分裝，此類產品為保持產品良好之形狀，不會用腳揉踩，否則即會破壞其外觀。

二、另，市售乾燥細條狀，品名稱為無花果之產品，其原料與植物分類上所稱之無花果無關，而係使用木瓜做為原料，亦多由東南亞進口，目前已有機器設備可運用於製造過程，不需要以人工腳踏方式生產。

三、國內生產之產品，衛生單位會不定期抽查檢驗，若發現有違反食品衛生相關法規者，皆依法處辦。

四、而進口之食品原料或成品，則輸入時須由經濟部標準檢驗局抽驗合格始能進口，如有不符規定者，該局亦會依法處置。 五、「無花果」蜜餞產品若是使用木瓜等其他原料替代，而使用「無花果」做為產品名稱，則必須在產品外包裝標示上註明所含之內容物成分（如內容物：木瓜、、、）。

六、消費者在選購食品時，應注意產品之標示是否完整，凡成分不明或業者名稱、地址不完全者，切勿購買。如發現有不法之食品製造廠或食品，均可藉由「衛生署署長電子郵件信箱」或向轄區衛生局第七科（課）檢舉不法之情事。



### 大蒜洋蔥加熱後會變成致癌物？

一、本署目前並無相關科學文獻資料顯示大蒜或洋蔥加熱後會變成致癌物，故無法證實。

二、一般而言，大蒜或洋蔥加熱調理後應不致變成致癌物，但若有燒焦的部分則應去除，不宜食用。

三、另，美國癌症研究協會於八十九年十月公佈之「十五條守則 讓你遠離癌症」資料摘要中第十條亦指出，要遠離癌症，飲食中應「不吃燒焦食品，燒烤食物時烤焦的部分最好不要吃。」



### 雞蛋不能吃嗎？

原文：

「雞的肛門附近組織充滿了大大小小的腺體，身各類的穢物毒素都在這些腺體囤積。」「同時，雞的肛門含有非常高密度的大腸桿菌，當然，隨著蛋生出來，這些大腸桿菌就轉而密佈在蛋殼上。」這些含著高密度大腸桿菌的雞蛋，整齊排列在家中的冰箱時，馬上污染了其它的蔬果，特別是一些大家普遍在生食的食物。」「當這些蛋雞生到不能生時，一隻隻枯槁乾癟，便以一隻十元的代價賣給加肥場，餵以類固醇飼

料。短短一星期，雞隻便肥大壯碩，肉質鬆軟，再以每隻一百至一百五的暴利賣給這些作香雞排的加工廠。這就是你們吃的酥脆、鬆軟的香雞排。」

解答：

一、依據行政院農業委員會表示：因家禽生殖與排泄使用同一出口（泄殖腔），故在產卵過程中蛋殼少部分遭受污染在所難免。農委會鑒於國內蛋雞飼養環境仍以傳統式居多，積極推動雞蛋洗選分級工作，雞蛋經過洗選後，可有效降低微生物污染問題。

二、蛋雞主要為生產雞蛋，出生至淘汰，飼養期間約二年；淘汰時體重每隻約 1.5 公斤，屠宰率 60%，即每隻蛋雞屠宰後僅有 0.9 公斤（包括肉及骨頭），其中胸肉僅有 180 公克。而淘汰雞主要做為二次加工使用，並非如郵件中所稱加肥後做為香雞排。另就動物生長而言，蛋雞飼養二年後其肌肉已相當堅韌，與白肉雞有明顯差異，故不論就經濟效益與生理特性而言，該郵件所述與事實不符。



## 空腹忌喝牛奶？

原文：

牛奶中的蛋白質經過胃與小腸消化成氨基酸才能在小腸被吸收，而空腹喝牛奶時胃排空很快，蛋白質還不及被吸收即排到大腸，不但造成營養的浪費，而且蛋白質還會在大腸內腐敗成有毒物質。

解答：

牛奶為液體狀，所以有人會以為空腹時喝牛奶就由胃一下子便流到腸中而排出，其實牛奶中的蛋白質進到胃部時，會與胃中的凝乳酶及鹽酸作用而凝固成半固態狀，而不致快速進到腸中，此時胃中的胃蛋白酶即可將蛋白質分解成較小分子，再進入腸中，腸中的蛋白酶再分解成為胺基酸後被吸收。所以不要擔心是否空腹喝牛奶。



## 少吃勾芡對身體比較好？

原文：

肉羹 麵、蚵仔麵線、酸辣湯.....告訴你一件事，有機會請轉告大家；我昨天上了一整天的衛生講習（爲了考試），其中一堂是衛生局的一位長官上的課，他是營養學科班出身的，他告訴我們「勾芡的東西儘可能少吃，因爲容易引起痛風及 糖尿病之慢性病」，我有些驚訝，因爲素食發展協會的理事長也曾告訴我們一樣的話，且千萬叮嚀！不管是台製或日製的高級太白粉，其實均是由正常的粉麵類「洗」剩的副產品，不但沒有營養價值，且對人體有害，所以家裡煮菜，最好不要勾芡，如果一定要，勾薄薄的就好（少中一點毒）；菜剩下的湯汁更別拿來澆飯吃，因爲它保留了最精華的農藥殘餘物；當然了，少吃羹湯類的東西是對身體比較好的！

解答：

一、目前市面上所販售的太白粉是採用樹薯塊根爲原料，經加工提煉澱粉製成。新鮮的樹薯塊根含有微量具有毒性之氰酸。惟在加工提煉樹薯澱粉之過程中，已將氰酸減至相當低量，而經過食物烹煮之步驟後亦可再降低氰酸量，故應不致對人體產生毒害。

二、另，勾芡食物通常含較高之油脂、鹽分及糖分，與糖尿病及痛風患者之飲食原則不符，故應少攝取勾芡食物。糖尿病患者應少吃含油脂高的食物，飲食儘量清淡不可過鹹，且儘量少吃富含精緻糖類的食品；痛風患者因須維持理想體重，而高油脂飲食與肥胖有密切的關係，故痛風患者應少吃油脂含量高的食物。併此敘明。



## 愛吃牛排、燒仙草的人請注意了！

一、「嫩精」爲嫩化劑之俗稱。食肉的嫩化劑，通常係指使用蛋白質分解酵素，如木瓜酵素（papain）、鳳梨酵素（bromelain）；弱酸（如食醋、檸檬果汁）或2%氯化鈉也能使肉嫩化。而木瓜酵素、鳳梨酵素係植物性蛋白質分解酵素之一種，常用於食肉的軟化。

二、食肉的嫩化，分爲人爲的嫩化（主要是使用『蛋白質分解酵素』之處理，嫩化作用之蛋白質分解酵素，稱爲『嫩化劑 tenderizer』，用於調

理前之處理。一般市售之嫩精即屬此類）與自然的嫩化（主要是利用肉中的蛋白質分解酵素的作用，肉色、肉質、風味等會降低）。

三、在本署公告之「食品添加物使用範圍及限量」中，係列於第十七類（其他）之第六項『酵素製劑』，可於各類食品中視實際需要適量使用，但限於食品製造或加工必須時使用。目前並無相關研究報告顯示其具有致癌的可能。



### 三明治+優酪乳=癌症?

一、本案並無科學研究證據顯示，便利商店的三明治中培根、香腸、火腿、臘肉等與優酪乳同時食用確實會引起致癌物質。而乳酸菌之文獻中記載，其有助於減少亞硝胺之生成。

二、前述流傳之訊息並未有正式之文獻報告，並非可靠。



### 常喝奶茶易導致腎結石?

飲食中鈣質過多時，會在腸道中與草酸結合，形成不溶解、不被吸收的草酸鈣，大部份都由糞便排出。一般奶茶中的奶量含量並不多，有些奶茶是添加奶精（奶油類非乳品類）所以光喝奶茶對一般人並不會直接造成腎結石。對於容易結石體質的人，不宜攝取過多的鈣質外，還要注意含草酸高的食物，如：茶、可樂、草莓、巧克力、菠菜、核桃等亦不宜攝取過多。



### 行政院消費者保護委員會正式公布可能遭受戴奧辛污染的二十二項乳製品?

原文：

行政院消費者保護委員會正式公布可能遭受戴奧辛污染的二十二項乳製品

- \* 三多高鈣高纖脫脂奶粉
- \* 三多均衡配方奶粉
- \* 三多低蛋白配方奶粉
- \* 菲仕蘭優酪乳（綜合・草莓・原味・水蜜桃）
- \* 菲仕蘭巧克飲（200MAIL）
- \* 嬰兒配方奶粉 Ugan-1 >
- \* 恩特3嬰兒奶粉
- \* 歐洲保健奶粉
- \* 三色貝殼巧克力系列
- \* 公爵巧克力系列
- \* 風尚巧克力系列
- \* 比利時香醇巧克力
- \* 比利時咖啡巧克力
- \* 比利時熱帶水果巧克力
- \* 比利時貝殼巧克力
- \* 63G 伯朗尼之戀
- \* 3KG 貝殼巧克力
- \* 比利時松露凱士巧克力
- \* 比利時凱士貝殼巧克力

解答：

行政院消費者保護委員會對於近日網路上又流傳有關該會公布受戴奧辛污染之二十二項乳製品名單一案，該會表示，該會近日並未對外發佈相關之新聞資料，該電子郵件應係八十八年之舊新聞資料。

行政院消費者保護委員會表示，八十八年間爆發比利時乳製品感染戴奧辛事件，該會為恐受感染之產品流入國內，被消費者購買食用，為提醒消費者注意，經比對經濟部所提供之進口產品資料及相關單位所發佈之新聞資料，篩選出可能遭感染之產品，公布供消費者參考。該案經政府相關機關採取立即有效之因應措施及相關廠商之誠意配合，於當時能有效防制受感染之產品進入市場。這二、三年來，該會並未再接獲有關機關通報產品感染戴奧辛之情事。

惟行政院消保會表示，這二、三年中，此一過時之電子郵件，在網路上已流傳數次，該會擔心是否為有心人士所為。該會也要提醒網友，



當有重大消費事件發生時，政府機關會正式發佈消費警訊或召開記者會說明，而近日該會及相關機關並未針對此類案件發佈新聞或召開記者會。故請收到此一電子郵件的網友，不要再繼續轉寄出去；另為預防本次事件是有人故意散佈不實消息，擾攘社會秩序，該會已函請檢調機關立即進行調查，依法究辦。

資訊來源：行政院消費者保護委員會



## 維他命品牌是名賜、康台.....請民眾不要再服用？

原文：

手上的維他命品牌是名賜、康台、仙曜.....請民眾不要再服用。服用維他命的民眾要注意了，衛生署緊急回收市面上 62 種可能對身體有害的劣等維他命。這些維他命的幕後老闆是十幾年前 S95 毒奶粉事件的主謀郝景平。郝景平以各種手法取得合法證照，同時還有三線三高階警官及衛生署官員介入圖利不同藥局，買回來不同的藥品，打開卻是一模一樣的維他命。郝景平所屬公司在市面上販賣的 62 種維他命，雖然有衛生署合格證，不過經查證都是郝景平以借屍還魂手法取得的證照，騙過了衛生署，也欺騙了民眾。可怕的是，這些藥品，在市面上有近四成的佔有率，衛生署目前已經撤銷藥商的證照，緊急回收衛生署還公佈了郝景平的非法公司，如果手上有維他命發現是名賜、康台、仙曜、達星、宏信、健銘、致昇、盈達、景元、富大、冠允、萬謙的藥品，為了健康，請民眾不要再服用。同時郝景平還有 2000 多張的成藥及健康食品證照，目前相關單位正在查證。而傳聞有三線三高階警官，及衛生署官員牽扯在內，目前檢警正在調查，看來這宗非法禁藥犯罪集團的雪球會越滾越大。

解答：

一、本署於九十年二月底接獲檢舉有進口藥商涉以不實文件送審藥品查驗登記，經洽駐外單位及美國 FDA 查證，並請廠商說明，確定廠商以不實資料至署辦理許可證展延，於是本署於九十年七月二十六日撤銷八家製造廠，十二家國內代理商，共六十二張許可證；嗣後又陸續查獲已

遷址仍以原址申請者所謂幽靈藥廠，現已註銷許可證共有八十五張。

二、本署依藥事法第九十七條「藥商使用不實資料或證件，辦理申請藥物許可證之查驗登記、展延登記或變更登記時，除撤銷該藥物許可證外，二年內不得申請該藥物許可證之查驗登記；其涉及刑事責任者，並移送司法機關辦理。」之規定，除撤銷該等藥品許可證外；本署已函請各地方衛生局依同法第八十條之規定，督導業者於三個月內收回市售品，另亦請各相關公會轉知各會員，將案內產品立即下架，並配合廠商回收處理。

三、本署業於九十一年九月十七日將涉嫌以不實資料向本署申請進口維他命展延許可證之十六家廠商，依偽造文書罪嫌移送台北地檢署偵辦，並同時請台北市衛生局將回收封存之違法藥物，移送地檢署併案偵辦。



## 別再吃正露丸？

原文：

正露丸俗稱"臭藥丸" 我上次去日本時，正好在書店看到當時轟動全日本的暢銷書"什麼東西不能買"裡面就提到許多臺灣人喜愛的東西，據領隊解釋：正露丸原名為征路丸，是第二次世界大戰時提供給在南洋作戰的士兵服用，爲了達到立即見效的效果，其配方內含非常強力的消毒成份，簡直就和醫院用的消毒藥水沒什麼兩樣，因爲它把你肚子裡的東西全部殺光---不分好壞，難怪有效。 其實類似的情形也層出不窮，如臺灣主婦最愛用的濃縮洗衣粉，當時日本發明時並不敢上市，因爲到底會對環境造成多大的傷害，無法評估；最後送來臺灣上市，還找來名主持人代言，並派遣研究人員到臺灣各大河川，進行採樣分析並依分析結果修改配方，經過兩年不斷的實驗，終於才敢在日本上市，臺灣當了兩年的白老鼠而不自知我這趟日本之旅有件重要的事要告訴大家，那就是....正露丸別再吃了。因爲我們導遊說這個藥日本已經禁賣很久了，原因是此藥會導致直腸癌，所以日本境內大量回收也不賣了，但是卻大量銷售到台灣。

解答：

經查，領有本署核發之輸入藥品許可證者，係依「藥事法」及「藥品查

驗登記審查準則」，檢齊相關查驗登記資料經審查核可，並經本署藥物食品檢驗局檢驗合格。前述查驗登記資料包括「生產國最高衛生主管機關出具之製售證明正本文件」(有效期間二年)，該文件須載明該藥品由何廠製造及在該國自由販賣，若製售證明內容所載製造與販賣情形不明確者，不予受理登記。依據藥事法第四十七條規定：「藥品製造、輸入許可證有效期間為五年，期滿仍須繼續製造、輸入者，應事先申請中央衛生主管機關核准展延之。但每次展延，不得超過五年。逾期未申請或不准展延者，撤銷其許可證。」依藥品查驗登記審查準則規定，輸入藥品於展延時，亦應檢附「生產國最高衛生主管機關出具之製售證明正本文件」。經查，目前本署所核准藥品名為「正露丸」之輸入藥品，收載於1998~99日本醫藥品集中，其類別為「醫師藥師藥劑生指示藥品」，使用此類藥品，請遵照醫師、藥師或藥劑生指示，以保障用藥安全。



## 大陸毒蜜餞充斥市場

一、 有關文章中提及「糖精、苯甲酸和二氧化硫是蜜餞中最常被驗出的三種危禁及過量添加物…」，依據本署公告「食品添加物使用範圍及限量」規定，案內所稱糖精、苯甲酸及二氧化硫等成分，均准許使用於蜜餞產品。只要其殘留量合於限量規定，則尚不致影響消費者健康。

二、 案內所稱「糖精可引起癌症，原本被衛生署禁用」乙節不實，查本署未曾禁用糖精，而美國國家衛生院之全國毒物研究計畫（National Toxicology Program）在三年前第九版致癌報告中，已正式將糖精從致癌物質名單中除名，且美國之食品法規已取消原警語標示之規定。

三、 案內所稱「二氧化硫則易誘發哮喘，導致肺炎」乙節應予澄清，市售蜜餞、乾金針、果糖，為減少加工過程所造成之褐變現象或延長保存期限，業者多會使用二氧化硫、亞硫酸鹽，依據相關科學研究報告顯示，該等添加物對一般人並無長期食用安全上的疑慮，但有氣喘體質或病史者，食用含有該類添加物的食品，則較易引發其氣喘症狀。該類添加物並不會使正常人變成氣喘病人。

四、輸入食品（包括蜜餞）之查驗，係本署委託經濟部標準檢驗局辦理，該局會在產品進入海關時進行必要之檢驗，合格者使得輸入。而各地方衛生局則在市面上不定期抽驗，如發現有使用違法添加物或超量之案件，即依法處辦。然而大陸蜜餞業者現場製作衛生之管理，非屬我衛生機關管轄範疇。

五、因此衛生單位一直呼籲消費者應購買有商譽或有 CAS 認證、標示完整清楚（包括廠商名稱、地址、電話、原料及添加物名稱、有效日期、品名等）的產品，凡來路不明、標示不清、外觀顏色鮮豔、有異物，請拒絕購買，以保障消費權益。



## 您還吃剛出爐的麵包嗎？

原文：

麵包在剛出爐時，因為仍處高溫狀態，這時麵包的酵母並還沒有完全消失，若在此時食用麵包，會將有害的致癌物食入，切記！麵包在剛出爐後，當麵包的中心溫度降至 40 度以下冷卻後，酵母作用才會停止，此時麵包中的二氧化碳已充分排出，這時便可以安心食用了。若真的想食用熱騰騰的麵包怎麼辦呢？將買回來的冷麵包，放進烤箱稍微烤一下就可以了！因為這時的酵母已經起不了作用了。請切記，不要再食用剛出爐的麵包！

解答：

酵母至發麵時產生做作用，最適溫度為 35 度 C 左右，入烤箱時應已作用完畢，經高溫烘焙母已無法再作用，謂剛出爐的麵包，實店家也是經過放置冷卻，風味較佳易包裝，正剛出爐的麵包，度太高會燙嘴，是無法入口的。



## 菠菜和豆腐可以同時吃嗎？

原文：

【菠菜豆腐湯】菠菜和豆腐同時吃，菠菜中的草酸和豆腐裡的鈣質，會結合生成不溶解的草酸鈣，影響人體對鈣質的吸收，而且易患結石症。

解答：

過多的鈣會在腸道中與草酸結合，形成不溶解、不被吸收的草酸鈣，大部份都由糞便排出，不會滯留在體內而造成結石。但是草酸會影響礦物質，如：鈣、鎂等吸收，所以在鈣的攝取方面，仍建議避免同時食用富含草酸的食物，如：茶、可樂、草莓、巧克力、菠菜、核桃等，才能使吃進去的鈣充分利用。



### 蔥和豆腐可以同時吃嗎？

原文：

【蔥拌豆腐】豆腐中的鈣質與蔥中的草酸，會結合成白色的沉澱物草酸鈣，同時造成人體對鈣的吸收困難。

解答：

過多的鈣會在腸道中與草酸結合，形成不溶解、不被吸收的草酸鈣，大部份都由糞便排出，不會滯留在體內而造成結石。但是草酸會影響礦物質，如：鈣、鎂等吸收，所以在鈣的攝取方面，仍建議避免同時食用富含草酸的食物，如：茶、可樂、草莓、巧克力、菠菜、核桃等，才能使吃進去的鈣充分利用。



### 【茶葉煮蛋】是不對的？

原文：

【茶葉煮蛋】茶葉中除了生物鹼外，還有酸性物質。這些化合物與雞蛋中的鐵元素結合，對胃有刺激作用，且不利於消化吸收。

解答：

茶葉蛋及一般的白煮蛋煮久之後，會發現蛋黃和蛋白交界處出現綠色物



質，即為硫化鐵，這就是蛋黃裡的鐵和蛋白產生交互作用。而茶葉確實會影響鐵質吸收，由於一般人攝取茶葉蛋的量不會太多，頂多一天吃一顆茶葉蛋，影響鐵質吸收程度不會太嚴重。



### 【吃肉飲茶】會容易形成便秘並引起致癌？

原文：

【吃肉飲茶】茶葉中的大量鞣酸與蛋白質結合，生成具有收斂性的鞣酸蛋白質，使腸子蠕動減慢，從而延長糞便在腸道內滯留的時間，因此容易形成便秘，增加有毒和致癌物質被人體吸收的可能性。所以在吃肉食類或高蛋白食物時或吃後不久，都不宜飲茶。

解答：

肉吃多的人，尤其是攝取含油脂高的肉類，腸道蠕動本來就會變慢，不一定要喝了茶才會，而飲食中的其他物質，例如膳食纖維卻會刺激腸道蠕動，所以多吃蔬菜、水果、並搭配適量的運動，便可改善便秘的問題。



### 【酒與胡蘿蔔同食】會引起肝病？

原文：

【酒與胡蘿蔔同食】胡蘿蔔中豐富的胡蘿蔔素與酒精一同進入人體，就會在肝臟產生毒素，從而引起肝病。

解答：

肝是體內重要的代謝器官，若酒喝太多，肝轉去做代謝酒精的工作，不但影響肝功能更會掠奪其他營養素的吸收，而胡蘿蔔素是維他命 A 的先質，也是在肝進行反應，所以飲酒過量的人會影響維他命 A 的吸收，但肝病的引起，並非是因胡蘿蔔素引起的。



### 【豆漿加雞蛋】會失去應有的營養價值？



原文：

【豆漿加雞蛋】雞蛋中的粘液性蛋白會與豆漿中的胰蛋白結合，從而失去應有的營養價值。

解答：

蛋白質是由氨基酸組成，蛋白質的優良與否，是由氨基酸的組成來評估，豆類缺乏甲硫氨酸，蛋則是優良的蛋白質來源。因此豆漿加蛋是可以增加營養價值的。但豆漿加雞蛋要注意的是，雞蛋最好是煮熟再吃，而一般熱豆漿的溫度及作用時間都不夠讓蛋煮熟，若經常吃生雞蛋會抑制人體吸收生物素，缺乏這種營養素，可能出現皮膚濕疹、疲勞、食慾不佳、禿頭等問題。



**【海產與水果同食】會引起不適，使人出現腹痛、嘔吐、噁心等症狀。**

原文：

【海產與水果同食】海產中的魚、蝦、藻類，含有豐富的蛋白質和鈣等營養物質，如果與含鞣酸水果同食，不僅會降低蛋白質的營養價值，而且易使海產中鈣質與鞣酸結合成一種新的不易消化的物質，這種物質可刺激胃，而引起不適，使人出現腹痛、嘔吐、噁心等症狀。

解答：

海產易引起過敏，常見原因，往往是海鮮內蛋白質或大分子，在不同體質所引發的免疫反應。



**【蘿蔔與水果同吃】誘發或導致甲狀腺腫瘤?**

原文：

【蘿蔔與水果同吃】蘿蔔等十字花科蔬菜進入人體後，經過代謝作用，很快就會產生一種抗甲狀腺的物質—硫氰酸。此時，如果攝取含有大量植物色素的水果，如橘子、梨子、蘋果、葡萄等，這些水果中的類黃酮

物質在腸道被細菌分解，轉化成苯甲酸及阿魏酸，它們可加強硫氰酸抑制甲狀腺的作用，從而誘發或導致甲狀腺腫瘤。

解答：

有關蘿蔔和水果合併使用，是否會誘發或導致甲狀腺腫瘤？；而紅蘿蔔中含有一種對抗壞血的分解酵素，可以破壞白蘿蔔中的維生素C？前述流傳之訊息並未有文獻報告，對於網路文章所言應持保留態度。



### 【紅白蘿蔔混吃】是錯誤的煮食方式？

原文：

【紅白蘿蔔混吃】白蘿蔔中的維生素C含量極高，但紅蘿蔔中卻含有一種對抗壞血酸的分解酵素，可以破壞白蘿蔔中的維生素C。不僅如此，在與含維生素C的蔬菜配合烹調時，紅蘿蔔都充當了破壞者。所以，紅蘿蔔只有單獨和肉類一起烹煮，才能獲得充分的營養。

解答：

有關蘿蔔和水果合併使用，是否會誘發或導致甲狀腺腫瘤？；而紅蘿蔔中含有一種對抗壞血的分解酵素，可以破壞白蘿蔔中的維生素C？前述流傳之訊息並未有文獻報告，對於網路文章所言應持保留態度。



### 炒雞蛋時就不必放味精？

原文：

【炒雞蛋放味精】雞蛋本身含有許多與味精成份相同的谷氨酸，炒雞蛋時就不必放味精了。

解答：

味精的成分是麩氨酸鈉，也就是鮮味的來源，而在一般食物中也都含有麩氨酸，如海鮮、高湯內都有。雞蛋具有含硫氨基酸，烹調時有特殊香氣，加上蛋的氨基酸含量和種類豐富，自然也有造成鮮味的物質。



## 【馬鈴薯燒牛肉】容易造成胃腸的不適？

原文：

【馬鈴薯燒牛肉】由於這兩種食物消化時所需胃酸濃度不同，會延長食物在胃中的滯留時間，而拉長胃腸消化吸收的時間，造成胃腸的不適。

解答：

馬鈴薯是含豐富澱粉的主食，牛肉是肉類，兩者在體內消化的過程和營養素含量大不相同，一般烹調法以葷素加雜，比起單消化肉類或單消化主食，當然會複雜，消化時間也會加長，但並不需要特別避諱這道菜。



## 苜蓿芽會引發自體免疫疾病

原文：

苜蓿芽是素食者最為稱頌的食物，一些醫藥保健作家認為，生食苜蓿芽菜能為人體排毒，苜蓿更是醫藥記者筆下上好的低熱量和高纖保健食品。健康食品店賣苜蓿種子，超級市場賣苜蓿芽菜，通俗保健書籍為苜蓿說盡了好話，苜蓿的保健資訊先是在美國傳播，十餘年後終於傳到了台灣。苜蓿在猴子體內的主要療效，是使已形成的動脈粥樣硬化皮塊逐漸縮小，也能使人類血液裡的總膽固醇和壞膽固醇含量下降，故苜蓿的主要益處是防治動脈粥樣硬化。但苜蓿含皂素〔一種植化物〕，能溶解紅血球，也能妨礙人體利用維他命E；苜蓿更含天然有毒成分，稱為刀豆氨酸〔L-Canavanine〕，屬有毒鹼性氨基酸，主要毒性是促成哺乳動物的自體免疫疾病，使具免疫系統喪失調節機能，誤將自己體內的細胞當成抗原，而生產抗體來破壞抗原，這是人體自行籍免疫系統毀壞自己身體的疾病。這項毒性所造成的主要自體免疫疾病是全身性紅斑性狼瘡〔SLE〕，證據顯示，苜蓿可使猴子發病，也可使SLE病人的病情惡化。苜蓿大量攝食後，也會破壞人類各種血球細胞，減少各種血球數，幸好停止食用後，血球數可復原。苜蓿種子和苜蓿芽菜都含此種有毒成分，而且含量頗高，占乾種子或乾芽菜重量的千分之十五。看來健康人不宜利用苜蓿來防治動脈硬化，全身性紅斑性狼瘡病人更應戒食苜蓿芽菜，病人的第一等親也應戒食苜蓿，理由是此症有家族遺傳性，

第一等親的發病率最高，攝食苜蓿後將更容易發病。能降膽固醇的蔬果很多，沒有道理要人云亦云，獨鍾苜蓿芽菜或苜蓿健康食品錠劑。

解答：

目前並無相關科學文獻資料顯示苜蓿芽的成分 - 刀豆胺基酸，會引發自體免疫疾病，故無法證實其正確性。由於苜蓿芽都是生食較多，所以食用前記得清洗乾淨後再吃較為適當。建議所有的朋友，想要保持健康，每日應注意均衡的飲食及維持良好的生活習慣。至於罹患全身性紅斑性狼瘡的患者，如有需要請再請教醫院營養師或專業醫師做進一步諮詢。



## 蕃茄含有可致死之龍葵鹼物質

原文：

日本厚生省研究員鬼堂院由花表示，生鮮蕃茄含有可致死的龍葵鹼茄科植物普遍含有此種毒素，如雙花龍葵，血見愁等，聽說過發芽的馬鈴薯不要吃嗎？馬鈴薯發芽時便會合成此種致命毒素，龍葵鹼並非立即致死，但卻會慢慢累積在體內，當你滿以為自己在攝取茄紅素時，可知自己正順便攝取龍葵鹼，為養顏美容的虛幻目標，以生命作為代價嗎？英國臨床醫學博士湯瑪斯·莎耶博士亦證實了鬼堂院女士的說法，並且提出可信服的證據，那就是澳洲的蕃茄農場傑克遜農場，因地處內陸沙漠，銷售剩餘的蕃茄常由場內員工和場內放牧動物自行消化，而數十年來暴斃人數竟達十數人之多，而死因未明〔農場主人堅持不讓法醫解剖，原因何在野？〕，而三年前老傑克遜亦已逝世，傑克遜家花落飄零，今年最後一位少東亦已逝世。莎耶博士解剖了小傑克遜的屍體，證實小傑克遜確實死於龍葵鹼中毒。關於老傑克遜及數十年來的十數條人命，沒有證據證明因何死亡，但莎耶博士推斷，死於龍葵鹼中毒應也是極有可能的事。

解答：

一、衛生署函請台北榮民總醫院提供專業意見，經該院內科部及臨床毒物科之協助，得知蕃茄和馬鈴薯皆屬於茄科(Solanacease)植物，茄科植物

一般皆含有毒的生物鹼，故未成熟或發芽的馬鈴薯含有高量之有毒生物鹼，的確會引發中毒。但是成熟的馬鈴薯中該生物鹼之含量很低，不致引起中毒的現象。

二、而蕃茄中之生物鹼( $\alpha$ -tomatine)和馬鈴薯所含有之生物鹼( $\alpha$ -solanine)結構不完全相同，依現有證據來看，該生物鹼之毒性應比馬鈴薯生物鹼低，且成熟蕃茄中含該生物鹼之量低，目前亦未見有食用蕃茄果實造成人體中毒之文獻報告，一般而言，人體可以有效排除這些生物鹼而不受影響。

三、綜上所述，日常一般性食用蕃茄應不致中毒之狀況出現，另外蕃茄含有大量的營養素，營養價值仍是被肯定的，故此篇文章應屬網路傳言，不需特別限制避食蕃茄。



## 有關壹週刊報導「泰國毒龍眼襲台」一文

蔬果農藥殘留一向是民眾關心的問題，為使民眾能夠安心食用蔬果，衛生機關例行均對上市販售之蔬果，由超級市場或傳統市場抽樣檢驗其殘留農藥含量，如發現有不符合規定產品均依食品衛生管理法處辦。另，進口蔬果於港埠之查驗工作，係由本署委託經濟部標準檢驗局，依據本署公告之「輸入食品查驗辦法」執行查驗。生鮮蔬果，因保存期限短，為不影響該產品品質，經濟部標準檢驗局係採隨機抽批先放後驗，惟若發現有農藥殘留不符規定者，其下一批採逐批查驗，不得先放後驗，且經連續五批三倍量檢驗合格後，使得恢復抽批先放後驗。經濟部標準檢驗局於抽批檢驗發現有不合格案件時，即以傳真方式，將進口商資料通知本署。本署於接獲經濟部標準檢驗局判定之不合格通知書後，立即以傳真通知轄區衛生局追查該批貨品流向，依法處理。



## 微波爐加熱食物對人體健康有害嗎？

微波加熱食品之原理為利用電磁波激化食物中之水分及極化物質產生摩擦而生熱，適當使用理論上尚不致產生有害之物質，因此食品經微波適度加熱處理後，不會產生有害人體健康的物質，請您放心食用。



## 青菜含硝酸鹽會轉變為亞硝酸鹽而導致中毒

- 一、 亞硝酸鹽為無味，白色結晶或粉末之化學物質，攝入超過容許量可能會造成變性血紅素血症(methemoglobinemia)，世界衛生組織 WHO 公布成人每日可耐受之食入量為 0.4mg/kg。
- 二、 目前亞硝酸鹽在食品添加物中作為保色劑之功用，例如亞硝酸鉀可用於肉製品與魚肉製品，用量以 NO<sub>2</sub> 殘留量計為 0.07g/kg 以下。如不添加則無法抑制肉毒桿菌生長而造成肉毒桿菌中毒。
- 三、 本署函請台北榮民總醫院毒藥物諮詢中心查詢相關文獻，並無發現有因青菜含亞硝酸鹽或硝酸鹽而致死或傷害的醫學報告。
- 四、 案內所稱剩菜因細菌作用而導致亞硝酸鹽中毒乙事毫無科學依據。
- 五、 另案內提及之黃麴毒素等毒性物質，確實非一般烹調加熱方式可去除之毒素，但該類毒素可藉由選用新鮮之的米、花生等食材、去除發芽部位等避免誤食。

## 逆滲透水與蒸餾水最不能喝？

- 一、有關案內民眾反應逆滲透水與蒸餾水因不含人體所需礦物質，長期飲用會造成心血管及骨質疏鬆，所以不宜飲用乙節，查礦物質與維他命一樣，人體無法合成，必須由食物來提供。礦物質的種類很多，人體所需主要礦物質有鈣、磷、銅、鉀、鈉、氟、碘、氯、硫、鎂、錳、鋅等，其來源分佈於六大類（五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類）基本食物中。一般飲水也可以提供一些礦物質，但最多只是礦物質的輔助來源。不論是礦泉水或者天然湧泉水，其所含的礦物質都有限，相對地，一般人也不會因為飲用純水或者逆滲透水，而導致身體缺乏礦物質，身體所吸收的礦物質來源主要還是食物，因此，只要均衡的飲食，就不會因長期飲用逆滲透水或純水，而造成礦物質缺乏。
- 二、市售直接供人飲用之包裝飲用水及盛裝飲用水產品，其衛生、標示及廣告之管理，應依食品衛生管理法有關規定辦理，其衛生應符合本署訂定之「包裝飲用水及盛裝飲用水衛生標準」。



三、有關飲用水相關資訊，可參考行政院環保署編製之「安全飲用水」宣導手冊，詳細內容可上網查詢，網址為  
<http://www.epa.gov.tw/j/drinkwater>。



## 使用鋁箔包裹食物燒烤是否為產生毒素？

一、直接以火焰燒烤食物產生之烤焦物質中成分非常複雜，且有報告顯示對人體健康有害，唯燒烤方式係全世界普通之食物加熱方式之一，目前無法以法律禁止，故各國均以宣導方式請消費者避免烤焦或以鋁錫箔包住再烤，或將烤焦之部分去除勿食。

二、查目前並無相關研究報告顯示以鋁錫箔包覆食物燒烤加熱會產生有毒物質，惟民眾如發現燒烤時包覆之鋁錫箔有受酸性調味汁侵蝕現象，為慎重起見，建議民眾該酸性調味汁應在燒烤完成後再加入食物調味較為妥適。

三、針對民眾提出有關疑義，本署已透過電子郵件方式加以說明，並將相關資訊公布於本署食品資訊網（<http://food.doh.gov.tw>）項下供大眾參考。



## 有毒~不可先在蛋汁中加入鹽巴

原文：

炒蛋或蒸蛋時，不可先在蛋汁中加入鹽巴，因為鹽與蛋中的乳酸菌結合會產生有毒的『氯』，所以蒸蛋就只要加醬油，炒蛋起鍋前再加鹽。

解答：

一、目前沒有任何證據，顯示蛋加鹽會產生氯。在烹煮時加鹽，反而能讓蛋的組織快速凝結，縮短烹調時間。事實上，料理時加鹽，並不會出現有害人體的化學反應。

二、蛋除含有蛋白質外，還有豐富的礦物質，在烹煮下，就會出現綠綠的顏色。主要是因為蛋白中的「硫」與蛋黃中的「鐵」就會產生「硫化鐵」，這就是便利商店買的茶葉蛋，蛋黃外緣會呈現綠色的原因，甚至

自己在蒸蛋、煎蛋時也會出現。而硫化鐵不會威脅身體健康，民眾大可放心。



## 飯後來一瓶冷飲會得腸癌

原文：

不要不相信！很多人習慣吃飽飯後就來一瓶冷飲，尤其是一些罐裝茶飲料；號稱可以「去油解膩」。喝下去是很爽沒有錯，但你有沒有想過接下來你的肚子裡會發生什麼事？！

快動動大腦想想吧！！你肚子裡的牛排(或是鹹酥雞、滷味…)都是油膩膩的食物，腸胃要消化本來就比較吃力了。現在再倒入一瓶冰水…

有沒有看過冰箱裡面的豬油牛油啊？！你能想像把上面那層白白的凝固油吞進肚子裡嗎？！噁！當你的腸胃裡有一塊塊蠟燭般的凝固油，還去什麼油、解什麼膩咧！如果只是噁心的話就算了，重點是一會得腸癌！！

這些凝固油碰到胃酸會再度溶解成半液狀，然後會比固態食物早一步流進腸道裡。於是那稠稠黏黏、油不油水不水的物質就會率先被腸道吸收。但是！腸道並沒有辦法完全吸收排除這些詭異的物質；腸壁絨毛會沾滿油脂。

就好像冬天要洗牛肉湯的鍋子一樣，怎麼洗都還是覺得油膩膩。而且久而久之這種噁心的東西就會附著在腸道壁上一你總不能往腸子裡倒沙拉脫吧？！

經過經年累月的堆積和質變，這些東西輕則導致息肉，更有可能的是病變成腸癌！！

所以趕快改掉這種要命的壞習慣！飯後不要馬上灌冷飲，最好是喝點熱湯或溫開水就好啦！然後平常沒事多喝優酪乳。優酪乳可以讓腸道裡多點好菌、趕走壞菌，幫你的腸子來個大掃除，讓腸道更乾淨～

再告訴你一件更噁心的事—得了腸癌，要在肚子上裝人工肛門才能大便耶！你不想要有這種遭遇吧！？快轉寄給你所關心的人，別讓他們裝人工肛門啊！！

解答：

案內所述之情形，應屬不實網路傳言，請您不用擔心，但冷熱食一併食用，有時會造成胃腸不適，建議您稍微間隔一段時間再食用。



## A 型肝炎---禍首竟然是: 青蔥及香菜

原文：

從來沒想過，但看起來，的確是有可能的喔．．．

最近數起 A 型肝炎的食品中毒事件，禍首竟然是青蔥。

青蔥最好別生吃，在顯微鏡下有好多噁心的虫虫

沒錯.以前修 microbiology 時，在顯微鏡下，看過蔥管內有好多噁心的虫虫..蛋蛋...。

還有:香菜也是(常見大量 fungus)，而且與香菜同保存的食物也會遭到染污，而且更噁""。

所以奉勸愛生吃香菜、青蔥的姊妹們，先把牠燙死再吃！飲食衛生青蔥最好別生吃。

中國人愛吃脆皮烤鴨，往往將脆皮烤鴨肉包著生的青蔥段裹著甜麵醬吃；吃炒米粉、貢丸湯、肉羹湯、麵湯、餛飩湯、火鍋料理、燒烤料理及魚肉料理時，也免不了要來點兒青蔥花提味。

中國人生吃青蔥的機會實在太多了，麵攤、火鍋店，各個餐廳廚房裡索性就擺一大碗青蔥花，讓消費者自行取用，但是，愛吃青蔥花的人在下箸前可得三思了，因為美國食品藥物管理局日前呼籲消費者注意，最近數起 A 型肝炎的食品中毒事件，禍首竟然是青蔥。

解答：

一、生食青蔥而導致感染 A 型肝炎最主要的原因，應該是在烹調過程中，烹調人員有 A 型肝炎或者青蔥遭受水源等污染，而使青蔥帶有 A 肝病毒，在未完全煮熟的情形下消費者攝入而引起。

二、由於 A 型肝炎的主要傳染途徑是經由口腔傳染，所以預防 A 型肝炎傳染的最佳方式就是注重飲食及飲水衛生，絕不生食。



## 這八種東西吃多了會”歹乚”人的 …! (1)

原文：

皮蛋：一般製造商在製作皮蛋時，常添加定量的鉛，我們若經常食用，會引起鉛中毒。同時，還會造成身體內鈣質的流失。

解答：

早年傳統製造方法，使皮蛋之鉛含量過高，農政及衛生機關即積極督導台灣業者以改良方式製作皮蛋，已大幅降低皮蛋之鉛含量。同時本署定有「蛋類衛生標準」，對鉛含量訂有上限，凡查獲不符規定，即依法處置。



## 這八種東西吃多了會”歹乚”人的 …! (2)

原文：

臭豆腐：臭豆腐在發酵過程中，極易被微生物汙染，同時又會揮發大量鹽基氮，以及硫化氫等；這些都是蛋白質分解的腐敗物質，對人體有害。

解答：

臭豆腐為傳統發酵食品，如其製作條件及衛生未妥善管理，容易產生產品之劣變，故選擇外表發酵完整且具正常色澤味道者，並避免經常及大量食用，才是衛生之道。



## 這八種東西吃多了會”歹乚”人的 …! (3)

原文：

味精：每人每日對味精的攝取量，以不超過六公克為原則，多則有害無益。

解答：

有關於日常生活中建議攝取之調味料含量，應符合國人飲食指南中「少

油少鹽少糖」的原則，相關資訊您可至本署食品資訊網  
(<http://food.doh.gov.tw>) /營養與健康 項下查詢。



## 這八種東西吃多了會”歹匕”人的 …!(4)

原文：

菠菜：菠菜營養豐富，但因含有草酸，致食物中寶貴的元素鋅與鈣之結合，而被排出體外，而引起人體鋅與鈣的缺乏。

解答：

一般來說，過多的鈣會在腸道中與草酸結合，形成不溶解、不被吸收的草酸鈣，大部份都由糞便排出，不會滯留在體內而造成結石。但是草酸會影響礦物質，如：鈣、鎂等吸收，所以在鈣的攝取方面，仍建議避免同時食用富含草酸的食物，如：茶、可樂、草莓、巧克力、菠菜、核桃等，才能使吃進去的鈣充分利用。相關資訊您也可在本署食品資訊網/Q & A/網路傳言 項下查得。



## 這八種東西吃多了會”歹匕”人的 …!(5)

原文：

豬肝：一公斤的豬肝，其含膽固醇高達四百毫克以上，而一個人若攝入過多的膽固醇，會導致動脈硬化。

解答：

經查豬肝每 100g 之膽固醇含量為 260mg。膽固醇乃人體所必須之物質，參與體內許多代謝以及合成作用，故人體中主要之膽固醇來源乃人體自行製造，而由飲食中攝取之膽固醇，只佔其中一小部分，且豬肝除了膽固醇外，亦含有豐富的鐵質及其他多種維生素，故適量攝取豬肝並不會造成身體上的傷害。



## 這八種東西吃多了會”歹匕”人的 …!(6)

原文：

烤肉：由於烤肉在燻烤過程中，會產生如「苯」等有害物質，是誘發癌的因子。

解答：

烤肉過程中，燒焦部位會產生數種不同的致癌物質，故在燒烤食物時，請您去除燒焦部位後再食用。



## 這八種東西吃多了會”歹匕”人的 …! (7)

原文：

醃菜：醃菜若製作不得法，含致癌物，並含硝酸胺，久吃因而致病。

解答：

醃製的菜，您應該向有良好信譽的廠商購買，較無安全上的疑慮。



## 這八種東西吃多了會”歹匕”人的 …! (8)

原文：

油條：油條中的明礬，是含鋁的無機物，不可經常食用。趕快轉寄給你們的朋友吧，爲了他們的健康！

解答：

業者製作油條所使用的明礬，若爲本署准用之食品添加物品項並符合食品級規格，則尙無食用安全上之疑慮。



## 癌症專門找哪些人？很重要喔！

原文：

外國醫學專家經多年研究，認爲以下人等易患癌症：

1. 過敏體質者：



美國科學家調查了近 4 萬人，發現對藥物或化學試劑等過敏的人比無過敏史者更易患癌。如有過敏史的女性罹患乳腺癌的危險比正常人高 30 %，有過敏史的男性罹患前列腺癌的機率比正常人高 41 %。

## 2. 經常熬夜者：

雖然癌症的發病至今尚未弄清，但有一點睡眠不好是一個危險的因素。因為癌細胞是在正常細胞裂變過程中發生突變而形成的，而夜間又是細胞裂變最旺盛的時期，睡眠不好，人體很難控制細胞發生變化而成爲癌細胞。熬夜者爲提神而吸煙、喝咖啡，也會使更多的致癌物侵入體內。

## 3. 肥胖者：

哥倫比亞大學的研究資料顯示，肥胖女性發生結腸癌的危險性比一般女性高兩倍。美國癌症中心報告，腰部以上特別肥胖的女性患乳腺癌的可能性要高出正常者 4 至 6 倍。

## 4. 維他命缺乏者：

特別容易患癌，人體內保護性維生素低的人易患癌症。如維生素 A 缺乏者罹患胃癌的危險增加 3.5 倍，患其他癌的危險增加兩倍多；維生素 C 缺乏者罹患膀胱癌、食道癌、腎上腺癌的危險增加兩倍；在維生素 E 不足的人群中，唇癌、口腔癌、咽癌、皮膚癌、宮頸癌、胃癌、腸癌、肺癌等患病率均增高。

## 5. 膽固醇過低者：

膽固醇過高會引起冠狀動脈硬化或中風。其實，膽固醇是人體內不可缺少的養分之一，也是抵抗疾病的生力軍，並非越低越好。英國研究人員的報告稱，中老年女性死亡的一個重要危險因素就是膽固醇過低。

## 6. 常飲高熱的濃茶者：

醫學研究發現，經常飲用高溫（80℃ 以上）茶水有可能燙傷食管，而茶中的鞣質可在損傷部位沉積，不斷刺激食管上皮細胞，使之發生突變，而突變細胞大量增殖後即可變成癌組織。

## 7. 高血壓患者：

美國對 30 多萬名男子的臨床研究表明，高血壓病人的癌症罹患率和死亡率爲血壓正常者的兩倍多，並預言未來 10 年的癌症死亡率可能與血壓升高成正比。當然不是說高血壓直接導致癌症，而是兩病的發生有某些共同機制，如肥胖、嗜酒、吃鹽過多等既可促使血壓升高，也可誘發癌症。

## 8. 經常憋大小便者：

尿液中有一種可以致癌的物質，會侵害膀胱的肌肉纖維，促發癌變。故專家們主張每小時排尿一次；大便有害物質多，如：硫化氫及其它致癌物，經常刺激腸粘膜會導致癌變。故防範之舉是每天定時排便。

#### 9. 拒飲優酪乳者：

優酪乳中含有高活性的乳酸菌和其它益菌，能減少人體對脂肪的吸收。每天飲用酸牛奶，可增加人體免疫球蛋白的數量，使人體的免疫功能得以加強，從而降低癌病的發病率。

#### 10. 偏肉食者：

過多的動物脂肪乃是誘發某些癌症的主要原因。美國哈佛大學專家發現，每天以豬、牛、羊等畜肉為主食的女性，患腸癌的比例比那些每月只吃幾次肉者高出 2.5 倍。日本人目前每天的脂肪攝取量比 50 年代增加了 4 倍，患癌者則不斷提高。

以下是醫學系研究所研究教授做出來的實驗報告，可信度百分之百。

已證實易產生致癌病毒的食物：(惡物)

1. 用烤的玉米不能吃，百分之百有毒 (肝癌)
2. 過期的食物 (有黴菌)，含有黃菊毒素 (肝癌)，一定要吃新鮮的食物，不要捨不得丟
3. 香腸，熱狗都是致癌物
4. 吃花枝，魷魚就不要吃紅蘿蔔 (在胃 裡中和會形成亞硝酸)
5. 烤的，有焦的部份都要去掉，很毒
6. 莖類的植物 (如馬鈴薯.....) 發芽就有毒

許多東西其實對身體有壞處，不能只顧吃，而忽略到這些....

要懂得選擇，不是有得吃就好，因為現在的污染，致病因素太多了,,  
請大家在吃東西之前三思什麼是有益的食物.... (對身體有益的食物，良物)：

1. 綠茶可多喝，可防癌
2. 養樂多可防胃癌，大腸癌
3. 大蒜證實可防癌，效果很好
4. 聖女小蕃茄可防癌

當然不只這些，大家可自己多留意要有健康的身體，就要從現在做起，否則年紀大了，就會反應在身上了.....

解答：

目前國內外關於癌症防治的原則，及容易罹患癌症的高危險群都尚在陸續探討，至於信件中「已證實易產生致癌病毒的食物：(惡物)」，仍要再澄清尚屬網路謠言，如：

1. 「用烤的玉米不能吃，百分之百有毒」：應指不要食用烤焦的食品，食用烤熟的玉米並不會影響身體健康。
2. 「香腸、熱狗都是致癌物」：該二項肉加工製品常溫保存者，易有肉毒桿菌生長，業者為保存及保色之目的，常會使用硝酸鹽或亞硝酸鹽類食品添加物該等添加物可能使致癌之風險增加），然而業者如依據本署公告之「食品添加物使用範圍及用量標準」規定添加，則尚無危害健康之疑慮。
3. 「吃花枝、魷魚就不要吃紅蘿蔔」：並無相關科學研究報告指出。
4. 「莖類的植物發芽就有毒」：目前除發現馬鈴薯發芽會產生毒素，依現今研究資料，其餘莖類植物並無類似報告。

「一定要吃新鮮的食物」、「烤的，有焦的部分都要去掉」、「馬鈴薯發芽就有毒」等，已屬一般正確認知。

另外關於綠茶、養樂多、大蒜等可防癌，等均未經科學研究正式評估確認。

其實簡單的防癌原則包括生活作息正常、適度運動、調適生活壓力及均衡飲食等，關於「均衡飲食」及網路謠言等更詳細的資料您可以參考本署食品資訊網(<http://food.doh.gov.tw>)。



## 九層塔裡有一種成份已經證實會導致肝癌

原文：

九層塔西方人稱的羅勒與我們的九層塔相近，原產地在印度由荷蘭人帶到台灣來，羅勒的葉片略呈橢圓形，香味較淡甜度較高。九層塔是一年生的植物，非常容易種，植株有綠莖和紫莖兩種較常見又以紫莖的香味較濃，每到 5-10 月是盛產季，烹調時以葉片翠綠者佳，葉片變黑時即將腐爛香味已失。

九層塔裡有一種成份叫做 Eugenol，這個成份已經證實會導致肝癌。當然其他的植物中也含有這個成份，但是九層塔裡的含量最高，而且其他

植物大部份不是拿來食用的！致癌的機轉是 Dose dependance，也就是說，因為致癌物的一再刺激，會造成致癌機會的漸漸提高！所以，在這個致癌理論中，接觸致癌物的次數是關鍵。本來，人體有對受損組織（或基因）修補的機制，但是一再的刺激造成突變後，情況就不可逆了！

而 Eugenol 的中文名稱就叫做「黃樟素」！

不要再用九層塔煎蛋了

解答：

九層塔成分含有 Eugenol（丁香酚），Eugenol 為『丁香酚』，並不是網路所言的『黃樟素』。黃樟素的英文為『Safrole』，Eugenol（丁香酚）並非致癌物質。

九層塔雖含有丁香酚，但九層塔不等於丁香酚；大劑量丁香酚可能對生物體產生一些健康危害，但截至目前還沒有相關科學文獻資料顯示九層塔會致癌，故無法證實其正確性。



## 吃一包泡麵需要肝臟解毒 32 天

原文：

曾經有位同事每天吃兩包泡麵當早餐，在 31 歲那年得了【腹膜後血管周圍癌】……大家都會說台灣的泡麵最好吃，不過就是沒有人知道台灣的泡麵最毒，以台灣泡麵的劑量經過最注重健康的日本人估計，大概吃一包科學麵就需要肝臟解毒 32 天，其他的泡麵劑量更高了。

解答：

一、目前並未有吃一包泡麵就需要肝臟解毒 32 天之科學證據或相關醫學研究報告。

二、由於飲食的不均衡，攝食過多的脂肪及熱量，以至於慢性病、癌症及肥胖等各種疾病的罹患率有增加的趨勢。依據營養學的專業建議，飲食應依照六大類食物均衡的攝取，才能吃的健康。泡麵本身並不屬於營養均衡之食品，除了高油、高鹽、高熱量外，其他營養素含量也極低，所以不建議長期多量攝取，也不建議作為單一正餐食用，需搭配其他不同種類之食物例如蔬菜、水果、肉類等，以達均衡營養之要求。關於健

康飲食之相關資料，可至本署食品資訊網（<http://food.doh.gov.tw/>營養與健康）項下參考。



## 空腹時，不可吃番茄

原文：

番茄中含有大量的膠質、困質以及肺膠酚等可溶性收斂劑成分。這些物質會與胃酸發生作用，形成難溶解的「結石」，從而阻塞胃的出口幽門，使胃內壓加升高，造成急性胃擴張，引起腹痛、嘔吐，甚至發生失液性休克。因此，最好是在飯後再食用番茄。

解答：

關於「空腹吃番茄會導致結石」目前尚無相關科學研究報告或醫學病例證實。依據營養學的研究，番茄含有大量纖維素、維生素、礦物質及茄紅素等物質，但並無含大量膠質、困質、肺膠酚等成分之分析報告，其營養價值受到肯定，適量食用對人體健康有正面幫助。



## 你還是這麼喜歡吃冰嗎？

原文：略

解答：

一、造成癌症的成因相當複雜，但目前並未有臨床研究或科學證據證明一大早喝冰咖啡的人容易罹患癌症，也無法證實體內有癌細胞是因為冰的關係；另外，造成不孕的因素包括壓力、抽菸過多、子宮內膜異位等，醫學上迄今也並未有喝冰水導致不孕的臨床報告。

二、一般來說，人的體溫約為 37 度恆溫，冰水進入人體後，透過口腔、食道進入胃及腸道時，溫度已經升高許多，雖然會造成接觸之器官溫度稍微降低，但馬上會經由人體之溫度調控系統達到平衡，與癌症等疾病之造成並不會有直接關係。除非是氣管、胃腸不適的病患（如氣喘病、胃潰瘍等），較易因患部受冷而造成刺激、加重症狀，在病症獲得控制前不建議冰冷飲食；或是女性經期期間，較易因冰冷飲食造成子宮收縮

不適之外，對一般人而言影響並不大。

三、冰品飲料本屬於休閒點心類食品，多食無益。唯有以均衡攝取六大類食物、三餐定時定量等健康飲食的原則，才能真正確保身體的健康。該資訊可於本署食品資訊網(<http://food.doh.gov.tw>)/「營養與健康」項下參考。



## 有關台灣雀巢股份有限公司在中國大陸黑龍江工廠生產的奶粉及嬰兒米麥粉是否受污染？

一、本署基於維護國人健康之職，對於輸入食品之管理，依據本署公告之「輸入食品查驗辦法」辦理查驗，其含逐批、抽批及監視等查驗方式，經濟標準檢驗局亦訂定「輸入食品查驗作業要點」以供導循，另依市售監測結果，必要時，本署會於邊境如嚴查核，以確保民眾之健康。

二、本署於 95 年 5 月間已檢驗雀巢公司在中國大陸黑龍江省工廠生產之奶粉及嬰兒麥粉產，相關檢體經藥物食品檢驗局檢驗，未檢驗出苯。

三、經濟部標準檢驗局於 95 年 8 月間檢驗雀巢公司上述產品，亦未檢驗出苯。



## 帶皮和發芽的馬鈴薯不可食用？

原文：

馬鈴薯皮含有有毒的配糖生物鹼。如果把帶皮馬鈴薯煮熟後、再剝皮，皮裡百分之七的配糖生物鹼會滲傳到馬鈴薯裡。食用後，嚴重的會引起配糖生物鹼毒。因此帶皮馬鈴薯最好剝皮後再煮。另外，馬鈴薯發芽時，芽的四周和皮會產生一毒素叫「龍葵素」，人吃了也會中毒，破壞紅血球。所以，發了芽的馬鈴薯先將發芽部分的周圍和芽一起削去，用清水浸泡一段時間，再放些醋來煮或炒著吃。

說明：

1.茄科植物（如馬鈴薯）一般會含有一些有毒的生物鹼，其化學結構均屬於 steroidal glycoalkaloids (配糖生物鹼) 類，目前研究較多的為馬鈴



薯。馬鈴薯所含的生物鹼種類相當多，最主要的成份為  $\alpha$ -solanine 和  $\alpha$ -chaconine。

2.食用過多含 solanine (茄鹼) 的植物可能會產生急性中毒，常見的症狀包括頭痛、噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉等；罕見症狀包括血壓偏低、心跳偏慢、呼吸變快、肌肉絞痛、流涎以及溶血等。發生中毒的時間多在食用後 2 至 24 小時，腹瀉的情形可能會持續 3 至 6 天。

3.慢性毒性方面的研究，馬鈴薯生物鹼在動物實驗上曾被提及有致畸性。研究顯示  $\alpha$ -solanine 或發黴馬鈴薯的生物鹼萃取物對雞胚有致畸性。另外  $\alpha$ -chaconine 對小鼠有致畸性、對倉鼠可造成神經管缺陷。動物致畸性實驗中， $\alpha$ -chaconine 的危險性比  $\alpha$ -solanine 高 ( $\alpha$ -solanine 必須在高劑量才有致畸性)。在人類研究方面，有研究指出懷孕婦女長期食用生物鹼含量高的馬鈴薯，胎兒發生神經管缺陷或無腦症的可能性較高，然而，也有研究否定此現象；故目前仍無定論。

4.另外馬鈴薯生物鹼可破壞腸黏膜上皮的完整性，有些研究指出攝食油炸馬鈴薯較多的地區，其發炎性腸道疾病的盛行率較高。

5.馬鈴薯植株 *Solanum tuberosum* 的生物鹼以「芽」的含量最高，各部位的生物鹼含量如下：芽 0.8-5 %、果實 1 %、花 0.7 %、葉 0.5 %、種子 0.25 %、新鮮塊莖 0.0075%。過度光照或儲存不當而具苦味的塊莖則可升高至 0.025-0.080 %。馬鈴薯皮的生物鹼含量比內部組織高，約為 0.015-0.030%。所以剝皮煮熟的馬鈴薯之危險性比未剝皮烤馬鈴薯低。由於成熟的馬鈴薯，含約 0.005~0.010% 的生物鹼，不致引起中毒；但未成熟的綠色馬鈴薯或是已發芽馬鈴薯，此種毒素可增加 5~6 倍，易引中毒。馬鈴薯的葉子所含有的生物鹼則含量較高。有關動物及人類食用馬鈴薯藤蔓、發芽的馬鈴薯、馬鈴薯皮、被淘汰的馬鈴薯導致中毒的報告則較多。

6.一般建議馬鈴薯的生物鹼含量應低於 0.02%，在此劑量下對人類無危害。綠色未成熟的馬鈴薯果實，所含的生物鹼較高，可能會超過 0.02%，而對人體造成毒性。然而，一旦果實開始成熟，生物鹼的含量便迅速下降，相對來說，毒性便相當低，很少造成中毒。

7.馬鈴薯雖然含有一些有毒的生物鹼，也確實造成人體的急性中毒或被懷疑與某些慢性疾病相關。然而馬鈴薯本身含有豐富的營養，是人類重要的食物來源之一。成熟的馬鈴薯，含有少量的茄鹼，不致引起中毒，而發芽的、受傷的馬鈴薯則會有較高量的生物鹼，必須避免攝食。

總結：發芽的馬鈴薯、馬鈴薯皮、被淘汰的馬鈴薯導致中毒的報告較多。所以對於發芽的馬鈴薯、馬鈴薯皮不建議食用。



## 不可食用有黑斑的地瓜？

原文：

表皮呈褐色或黑色斑點的番薯，受黑斑病菌污染所致。黑斑病菌排出的毒素，含有番薯酮和番薯酮醇，使番薯變硬發苦，對人體肝臟有劇毒。這種毒素雖經水煮火烤，其生物活性不會被破壞。食用後，多在二到四小時內發病，出現噁心、嘔吐，腹瀉等胃腸道症狀。嚴重的，還發高燒、頭痛、氣喘、神志不清、抽搐、嘔血、昏迷、甚至死亡。因此，凡有黑斑的番薯不可食，也不能作豬、牛等牲畜飼料。

說明：

- 1.地瓜英文名 Sweet potato，學名 *Ipomoea batatas*。一種名為 *Fusarium javanicum* 的黴菌在感染地瓜後會生成對動物有毒的毒素 *furanoterpenoid* 和高濃度的 *nitrates*。*Furanoterpenoid* 又包含了 *Ipomeamarone* (番薯酮)和 *Ipomeanol* (番薯酮醇)。
- 2.文獻報導，*Furanoterpenoid* 會造成牛隻的食慾不振、喘，及在 2-5 天後死亡。研究顯示牛隻在給予 4-*Ipomeanol* 之後臨床上會造成呼吸系統的症狀，組織學上無法和非典型肺炎做區分。另一研究發現十八隻乳牛，一隻公牛，一頭犍牛在接受餵食約 400 公斤的受感染番薯，六天後有十三頭牛有腹式呼吸、咳嗽、呼吸咕嚕聲、流涎、和吐舌頭，最後有六頭牛死亡，其餘在 4-7 天後恢復。

總結：受到黴菌(*Fusarium javanicum*) 感染的番薯會生成 *Furanoterpenoid*，對食用的動物造成肺部的傷害，故對於有黑斑的番薯並不建議食用。



## 新鮮木耳不可食用？

原文：

木耳營養豐富，一般為乾品。但在新鮮木耳中，含有一種朴琳類光敏感

物。這種物質對光線敏感。食用後經太陽照射，可引起日光性皮膚炎，人體暴曬部位易出現搔癢、水腫、疼痛等，甚至壞死。嚴重者還會因咽喉水腫而引起呼吸困難。因此，新鮮木耳不可馬上食用，一定要等其乾燥後，所含朴琳類光敏感物質即自行消失，並失去毒性，方可食用。另外，變質白木耳會產生大量酵米麵黃桿菌，食後會使胃部不適，嚴重者可出現中毒性休克。

說明：

1. 植物光毒性皮膚炎：某些植物含有感光物質，當皮膚接觸到這些植物的果實、果皮、種子、花、根、莖、葉的汁液，再曝曬到紫外線，可能造成接觸部位皮膚紅腫，甚至起水泡，數天後形成黑色素沉澱，這種皮膚發炎後的黑色素沉澱通常需數週至數月才能自然退掉。
2. 植物性感光物質，其化學成分統稱為呋喃香豆素（Furocoumarin）或補骨脂素（Psoralen）。能引起本病的光感性植物很多，如：檸檬、萊姆、柚子、佛手柑、苦橙、葡萄柚、無花果、愛玉、薜荔、芹菜、香菜、胡蘿蔔、歐洲防風草、當歸、茴香、蒔蘿、補骨脂、前胡、仙鶴草等。
3. 木耳（學名 *Auricularia polytricha*）含有多種營養成分，為中國自古常用之營養食品。來自於中國的資料顯示鮮木耳含有呋喃香豆素，食用後可能引起植物光毒性皮膚炎。國內則未見類似案例報告。英文文獻指出木耳含有 adenosine (9-beta-d-ribofuranosyl adenine)，曾有個案報告食用超過 70 公克的植物，在三小時內造成顯著的血小板功能異常，並持續 24 小時之久。
4. 白木耳（學名 *Tremella fuciformis* berk），又名銀耳，小鼠之半致死劑量為 17870 mg/kg，毒性作用包括造成癲癇或降低癲癇發生所需的電位值。
5. 酵米麵黃桿菌(*Flavobacterium farinofermentans*)是從中國酵米麵食物中毒案件的酵米麵(fermented corn meal)中所培養出來的，實驗發現酵米麵黃桿菌中含有一種抗熱低分子量的毒素，叫做 flavotoxin A。Flavotoxin A 的老鼠口服半致死劑量介於 0.68 mg/kg 與 6.84mg/kg 之間，檢查發現老鼠都死於神經和心臟方面的毒性。

總結：食用過量的木耳會造成凝血方面的問題，中國報導食入鮮木耳可能造成植物光毒性皮膚炎，然而國內並未有類似案例。白木耳食用過量有其本身的毒性，酵米麵黃桿菌亦有其本身的毒性，國內並未調查到有

關於酵米麵黃桿菌及白木耳之間相關的文獻，然而若當白木耳已變質被細菌感染則不建議食用。



## 不可食用化肥生發的豆芽？

原文：

豆芽鮮嫩，營養豐富。但用化肥生發的豆芽，看來更為肥美，卻不可食用。這是由於化肥中多含氮類化合物，經細菌作用，可轉變成亞硝胺而存在於豆芽中。亞硝胺這種有毒物質，在人體內可誘發多種癌症，諸如胃癌、食道癌、肝癌等。因此，用化肥生發的豆芽千萬不可食用。

說明：

- 1.氮-亞硝基化合物 (N-nitroso compounds) 相當多，最普遍者為亞硝胺。亞硝胺是一種致癌物，因此種種食物內被發現的亞硝胺，受到密切的關注。吃入含有硝酸鹽及胺類的食物，可在體內腸道代謝成亞硝酸鹽類及其他亞硝基化合物，因此食物中的硝酸鹽含量是備受關切的議題。
- 2.蔬菜天然含有硝酸鹽，其含量因作物種類、栽培條件、環境及採收後的貯藏方式等因素而變動。已知含高量硝酸鹽的作物包括菠菜、小白菜、芥蘭菜、萵苣、芹菜、甜菜、蘿蔔等。蔬菜也可能含有少量硝酸鹽，當蔬菜的鮮度越差其亞硝酸鹽的生成量越高。加工肉類製品(如火腿、香腸、培根等) 則被允許添加亞硝酸鹽作為防腐劑。
- 3.一般估計人體經由食物攝取的硝酸鹽，主要是來自於蔬菜，部分則來自於加工肉類製品。蔬菜是硝酸鹽的主要來源，加工肉類製品是亞硝酸鹽的主要來源。
- 4.蔬菜除含有硝酸鹽外，另外植物本身也含有維他命 C 和酚類化合物，這些物質可以抑制內生性的亞硝基化。有文獻指出食入的硝酸鹽類多寡與胃癌的發生率之間並未成正相關性，故減少硝酸鹽是否可以對健康有益仍為未知之數。另有文獻指出多吃生鮮蔬菜和新鮮水果可以抑制胃癌發生。因此食入蔬菜是否會增加癌症的機率，現有資料仍是持否定的態度。
- 5.氮肥可增加植物內硝酸鹽類的含量；減少氮肥的用量，可以降低蔬菜

內硝酸鹽類的含量。 6.化學生發的豆芽，其硝酸鹽含量是否很高，目前缺乏相關資料；豆芽較令人擔心的問題是添加生長調節劑。

總結：蔬菜內低含量的氮-亞硝基化合物和其前驅物，是否會對人體的健康造成傷害？從化學物質的毒理性質，確實有可能性；然而由流行病學的研究來看，目前仍無定論。多吃生鮮蔬菜和新鮮水果可以防癌的證據仍遠多於其可能致癌的報告。原則上，設法減少這些化合物在食物內的含量或在人體的轉化，確實是值得努力的方向。至於食入化肥生發的豆芽，是否會造成體內亞硝胺含量增加，目前未收集到相關研究報導。



## 不可吃未煮熟透的四季豆？

原文：

生四季豆、尤其是經霜打過後的四季豆，含有較多皂素和豆素。皂素對黏膜有強烈刺激性，並含有破壞紅血球的溶血素。這種毒素須在攝氏一百度以上才會被破壞。而豆素是一種植物性毒蛋白，有凝血作用，亦須經過長時間煮沸後，才可被破壞。如果食入未經充分炒煮的四季豆，一至五小時後，便開始出現噁心、嘔吐，重者甚至嘔血，並常伴有腹痛、腹脹、腹瀉、頭痛、頭暈等症狀，部分嚴重病人，還有胸悶、心慌、出冷汗、手腳發冷、四肢麻木、畏寒、發燒等消化系統和神經系統症狀。因此，生的或半生不熟的四季豆均不可食，必須煮熟煮透，將其中的有毒成分破壞之後，方可食用無妨。

說明：

1.四季豆〈*Pheaseolus vulgaris* L.〉又稱菜豆，屬於食用蔬菜。中毒事件主要因進食炒、煮不透的菜豆所致。這類事件在中國較常被報導，至於臺灣則少見。

2.有毒成分主要為菜豆毒素、皂苷、和胰蛋白酶抑制物 (trypsin inhibitor)。這些有毒物質在持續高溫作用下，可被破壞。

3.菜豆毒素是主要存在於豆粒的植物性毒蛋白，是一種血球凝集素，具有紅血球凝集和強烈嘔吐作用。

4.皂苷是主要存在於豆莢的一種帖類物質，對消化道黏膜有強烈刺激作

用，可引起消化道出血性炎症，並有溶血作用。

5.胰蛋白酶抑制物存在於豆粒，可抑制胰蛋白酶活性，對胃腸道有刺激作用。

6.中毒表現：進食不熟的菜豆後數分鐘至 5 小時出現症狀。主要症狀為胃腸炎，表現噁心、嘔吐、腹痛、胃部燒灼感、腹脹，腹瀉等，可能伴有頭暈、頭痛、冷汗、畏寒、四肢麻木輕度神經系統症狀。部分病人還有胃部燒灼感、心慌、胸悶、無力等症狀。少數可發生溶血性貧血。病程很短，一般為 1~2 天。預後大半良好。

總結：生四季豆內確實含有具毒性的物質，這類毒素可以被加熱破壞。四季豆應該徹底加熱，使其內外熟透，色變豆熟，方可安全食用。食用時，若豆類顏色未變或有豆菁味道，則不宜食用。



## 孕婦牛肉吃太多，兒子易不孕

原文摘錄：

美國紐約州羅徹斯特大學婦產科教授莎娜·史汪領導的一項研究指稱，孕婦如果吃太多牛肉，將來兒子長大後，精蟲數量會減少，進而影響生育能力。研究發現，懷孕期間每周吃牛肉七次以上孕婦生的兒子，體內精蟲數比牛肉吃得較少的母親生的兒子少約二五%，且前者的精蟲密度低於世界衛生組織界定之「生育能力低下」門檻的機率，幾乎是後者的三倍。也就是說，孕婦牛肉吃得愈多，兒子的精蟲品質就愈差…。

說明：

不孕症的成因複雜，非僅因攝食單一食物而導致。目前尚未有因單一攝取美國牛肉而導致不孕症等問題之直接醫學根據，以及相關風險評估報告，國際間亦未因此禁止攝食美國牛肉。案內研究之飲食背景（每週吃超過七次牛肉大餐）並非一般國人之飲食習慣，亦未符合健康飲食的原則。



## 咖啡～不要“杯蓋”



原文摘錄：

一杯熱咖啡下去，就可能釋出致癌的苯化合物！我們蒐集市售 14 家外帶熱飲杯蓋，將杯蓋送到中原大學研究室分析，利用光譜儀分析，發現各種品牌的熱飲杯蓋，材質全都是聚苯乙烯，也就是未發泡的寶麗龍…這個杯蓋，沒有裝過熱飲就已經有微量苯化合物，裝過熱飲的杯蓋，苯化合物更暴增 17 倍，還有這個知名咖啡連鎖店的白色杯蓋，裝熱飲後苯化合物的濃度也增加 9 倍，就連速食連鎖店的咖啡杯蓋，也含有苯化合物，不論您喝的咖啡是 35 元還是 100 元，每個杯蓋上頭全都含有苯化合物，一個小小的熱飲杯蓋，成了身體健康大大的危害。

說明：

一、塑膠之毒性與其單體之種類與溶出量有關，各類塑膠材質之容器若欲盛裝食品，均應符合本署「食用器具、容器、包裝衛生標準」中之「一般規定」及「塑膠類」有關規定（包括材質及各項溶出試驗等）始得供為食品用。一般食品若使用符合衛生標準之塑膠容器盛裝，並遵守正確使用方式設定加熱溫度及時間等，就不會有有毒物質溶出之疑慮。文中「每個杯蓋上頭全都含有苯化合物」等詞句，應屬易生誤解之謠言。

二、另外，依據本署「食品器具容器包裝衛生標準」中塑膠類之規定，「聚苯乙烯(Polysyrene；PS)」材質得製為食品用器具容器，惟該材料製成之餐具不適合盛裝 100℃ 以上之食品。一般市售熱咖啡或其他飲料產品，溫度多未超過 100℃，且杯蓋非直接接觸熱飲，並不致有因使用此類材質杯蓋，導致所喝之飲料有致癌之疑慮。



## 吃金針菇可以殺死癌細胞

原文摘錄：

根據新加坡大學的最新研究。由於金針菇含有一種多醣體，可以加強人體免疫系統，在動物實驗中，這種特殊的蛋白質，可以有效殺死 95% 的癌細胞。陽明藥理研究所教授潘懷宗：「有這個多醣體，吃進去之後，可以促進身體所謂自然殺傷細胞的增生而變多，因為它變多、變強了以後，就能夠撲殺身體裡面的癌細胞、撲殺身體裡面的病毒，所以可以造成所謂的預防癌症，或者治療癌症這樣的效果。」…專家說，這種方法，跟吃金針菇是同樣的原理，吃的時候，用火鍋烹調最好，而且煮的

時間不要超過三分鐘，煮得太爛，裡面可以殺死癌細胞的多醣體，可能就沒有效了。

說明：

目前並未有吃金針菇即可殺死癌細胞之直接臨床醫學研究報告或科學證據。一般而言，凡菇類產品皆含有豐富之多醣體成分，目前雖有許多關於多醣體物質對人體免疫系統等功效之研究報告，但仍僅做為一般臨床醫學研究之參考，癌症的成因複雜，非僅藉由單一食物即可有效預防或治療，惟藉由養成均衡飲食、適當運動等健康的生活習慣，有疾病時循正常管道就醫診治，才是永保健康之道。



## 小心甘蔗汁

原文摘錄：

我有一位朋友的朋友在為政府部門做衛生檢查工作，他們發現在所有抽驗食物中，甘蔗汁中的細菌數不僅超出合格標準，而且含量最高，所以它們想要找出其中原委…未賣的甘蔗都直立置於地板；而（甘蔗端部會將周圍的液體吸收）包括汙泥、細菌哦！…甘蔗汁中的細菌數不僅超出合格標準，且含量最高。我們知道甘蔗的端部是多孔可以吸水的，它們會將圍繞在它們周圍的液體吸收，除了肥皂外，小販鞋上的汙泥、貓尿等都會吸進去…。

說明：

案內甘蔗汁生菌數過高之情形，係因作業場所環境不良及食品原料儲存方式不當所導致。外購食品時，本應注意販售場所之環境衛生，及其食品或食品原料儲存方式，尤為夜市攤販等非營業店面所購買之生鮮即食食品（如：現打果汁、麵包、不需再經加熱之滷味等），若發現販售場所環境髒亂、作業人員衛生不佳，或食品擺放、儲存方式不當顯易污染或腐敗者，便不應購買，以免導致食物中毒，危害身體健康。另外，一般飲料類食品之衛生管理，皆應符合本署「食品衛生標準-第 32 類-飲料類衛生標準」之規定，故民眾若選購合格廠商所生產，且具有良好之包裝、標示及儲存條件等之飲料食品，便可確保飲食之安全。



## 喝豆漿時加蜂蜜會中毒

原文：略。

說明：

目前並未有「喝豆漿時加蜂蜜會中毒」之科學證據或相關醫學臨床研究報告，該文明顯為誇大不實之網路傳言。



## 飯後馬上喝茶易貧血

原文：略。

說明：

一、導致貧血的因素很多，一般以營養攝取不足及大量血液流失（如婦女經期）等造成的缺鐵性貧血最為常見。依據營養學的建議，含鐵豐富之食物包括動物性食品如肝臟、貝類、內臟類等，而肉類中以紅色越深，含鐵量也愈多，另外，乾豆及蔬菜則是植物中鐵質最佳來源，其次如葡萄乾、紅棗、黑棗及全穀類，一般人只要多補充此類天然食品，便可大幅減少因缺鐵造成之貧血症狀。不過，鐵質的吸收確實會受到其他因素之影響，根據國內外營養學的研究，已知維生素 C 是可促進鐵吸收的主要成分；另外，若因失血、懷孕等導致身體對鐵有大幅需求的情況下，也會增加鐵的吸收率。而蔬菜中的草酸和穀糠中之植酸、一般茶或咖啡中含有之單寧酸（即鞣酸），以及高劑量的礦物質如銅、鋅、鈣等，都會影響鐵質的吸收，但以共存於一餐時效應最為明顯。

故文中建議飯後不宜立即喝茶確有其影響鐵吸收效果之根據，惟一般茶湯若非長時間高溫萃取之濃茶，其單寧酸之含量並不高，若僅為一般之少量攝取，應不至於與造成貧血之症狀有直接相關。預防貧血的最佳方法，除了多注意膳食鐵質的營養攝取之外，充份的休息及睡眠也相當重要，對於有特殊鐵需求狀況的人（如因疾病、出血、懷孕等），則可諮詢醫師或營養師之意見，適當補充鐵劑，惟有先找出可能導致貧血的真正原因，才是真正改善並預防貧血的最佳途徑。

二、對於鐵營養素的相關資訊，可至本署食品資訊網

(<http://food.doh.gov.tw>)/圖書館/營養類/「營養素辭典」項下查詢參考。

## TIME 評選 10 大營養品

原文摘錄：

最新一期美國時代雜誌 (TIME) 評選出 10 種現代人最佳營養食品建議清單…番茄，可以大幅減少攝護腺癌的罹患機率。菠菜，不但是減肥聖品，還可以有效預防血管疾病以及夜盲症。花生、杏仁等堅果，則有提高良性膽固醇、預防心臟病的功能。如果不想罹患乳癌、胃癌、直腸癌，花椰菜是不錯的選擇，燕麥，則有助降低血壓以及膽固醇。魚類食品，其中鮭魚含有的 OMEGA-3S 成份，可以預防腦部老化，罹患老人癡呆症。同樣可以防止老化的藍莓，因為含有相當高的抗氧化劑，還能預防心臟病及癌症。大蒜，則在清血、防治心臟病上，有相當大的功效。綠茶、紅酒。這份建議名單中令人驚訝的是，報導指出，中國人的主食白飯，因為可能導致血糖上升，專家建議可以改用地瓜代替。

說明：

一、食物除了提供生命延續所需的基本能量外，透過各類食物的均衡攝取，也可以幫助人體獲得多種維繫健康所必須的營養素，因為每種食物所含的營養成分皆不盡相同，不同年齡、性別或健康狀況的人所需求之營養素也不同，除非是特殊疾病需求的病患，需要在營養師的指導下，特別限制或增加某類食物的攝取，否則對於一般健康的人而言，廣泛的攝取六大類食物中的各種食物，並維持適當的運動及良好的生活作息，就是保持健康的最佳途徑！只靠單一食物的攝取，並不能因此而預防或改善任何疾病。

二、另外，所謂的「血糖」，就是食物經人體消化道代謝分解後所產生的葡萄糖，藉著血液運送到身體作為能量的來源，所以食物在消化的過程中造成血糖值的上升，是正常的生理現象。白飯是主食類中的其中一樣食品，若透過均衡且適量的攝取，並不會對血糖之控制造成影響，即使是糖尿病患的飲食建議中，也未限制白飯的攝取，故文中「白米飯最好少吃為妙」及「中國人的主食白飯，因為可能導致血糖上升，專家建議可以改用地瓜代替」等詞句，明顯為誇大不實之謠言，易引起一般民眾之誤解。

## 鋁中毒（一定要看完喔！）

原文摘錄：

常常吃完火鍋後 ,情緒低落、易感疲倦、胸悶、腸、胃、肝、腎漸感不適.吃不完的罐頭食品千萬別直接放入冰箱~~鋁中毒，一定要看完喔！

鋁中毒現象有情緒低落、易感疲倦、胸悶、腸、胃、肝、腎..隨著個人不同的身心背景，在身體最虛弱的部位反映出來。鋁中毒不易察覺，一般人都會根據身體產生的不適症狀，找醫師做藥物治療。如果在生活中未能檢視自己的身心狀態，尋找生病的源頭，長期下來傷害神經系統，將引起老人癡呆症。

說明：

鋁鍋烹煮食物所釋出的鋁是否會引發不適症狀，至今並無明顯科學證據證明兩者間之關係；而鋁製容器多有聚乙烯塑膠層塗布於其內層。如正確使用，不會造成健康上的危險，衛生機關目前並未發現有因使用鋁製鍋具或容器而導致鋁中毒之案例，而世界各國亦均未有禁止使用鋁鍋之措施。



## 吃劣質珍珠奶茶=吃塑料吃脂肪？

原文摘錄：炎炎夏日，上海的珍珠奶茶店生意異常紅火。然而有調查發現，有些色香味俱全的珍珠奶茶事實上只是用幾種粉末勾芡而成，奶精、塑料、芒硝和工業氯化鎂等化學品竟也是一些珍珠奶茶的主打原料。珍珠奶茶正因為這些黑色的小顆粒而得名，很多顧客尤為鐘情於珍珠的彈性十足。一般業者叫它為珍珠粉圓，公開的主材料是木薯澱粉。然而，單純的木薯澱粉並不能讓珍珠彈性十足，如今比較通用做法是在其中加入小麥蛋白。即便如此，有的商家也覺得彈性還不夠，為了讓珍珠更有「嚼頭」，於是再添加人工合成的高分子材料(塑料)。說明：有關大公網 98 年 8 月 3 日報導「喝劣質珍珠奶茶=吃塑料吃脂肪」乙事，為瞭解市售珍珠粉圓產品是否含有塑膠成分，本署立即抽樣市售珍珠粉圓產品 20 件，並送台灣檢驗科技股份有限公司(SGS)協助檢驗塑膠成



分。測試結果 20 件珍珠粉圓產品並無發現塑類聚合物，分析其主要成分為澱粉。



## 微波爐網路傳言

### 網路流傳之文章內容

\*\*\*\*\*文章開始

\*\*\*\*\*

爲了預防自己受癌症折磨，及爲了家人及親朋好友的關切與善意，請立即停止使用微波爐加熱或烹煮的食物。立即將微波爐丟棄，這個問題在二、三十年前曾去日本參觀日本人的發明工廠，當時已發明但未上市。工廠引導人和同行者討論，記得提到這個類似疑問，只是這方面的知識大家不足就帶過，回來也忘了。今傳這信息認真思考，值得慎重，請您多加關心。微波食品 Microwave << 特別報告 >> 重要保健資訊：希望有助諸位親朋好友及同事們的身體健康。請您一定要看：『用微波爐煮熟的食物』，然後，癌細胞就開始吃『您的身體』啦！如果您用『微波爐煮熟的食物』把癌細胞養得肥肥壯壯的，保證癌細胞會很高興吃，但不會說謝謝。而且，連您的身體也會一起吃掉。也許還可以讓您散盡家產及痛不欲生，而罵它忘恩負義。當然，它會說：是您自作自受，活該啦！所以呢……，爲了自己的健康，請詳細閱讀以下的說明以下的內容摘錄首先令我們好奇的是何以微波爐有害？倘若有害，爲什麼政府不回收呢？有個很有意思的比喻，或者可比擬這個情況，當你將一隻青蛙放上一個開著大火的熱鍋時，牠會立刻跳走，但如果你用一根蠟燭慢慢加溫，剛開始時，青蛙並不覺得有任何燙感，但逐漸的等到牠覺得熱了，再也無力氣跳走。如今微波爐就像那根蠟燭，使用它的人就像那隻青蛙，什麼時候會被困住，或許是十或二十年之後，但遲早有可能被困住。在醫院中輸血，需將從冰箱拿出的血加以溫熱才可輸入人體，曾有護士爲了急救病人節省時間，使用微波爐加溫血液，一輸入體後病人立即死亡，以後醫院中嚴格規定！，！絕不可用微波爐去溫熱血液。專門調製給嬰兒服用的奶粉，盒上說明文字，明白寫出絕不可用微波爐去煮熟，因爲它會破壞所有的營養。有關微波爐所引起的各式傷害，蘇聯人作了許多研究，例如：(a) 肉類微波後會產生一種致癌物



d-Nitrosodienthanolamines。 (b) 微波過的牛奶、水果、麥片，會將其中的氨基酸轉化為致癌物。 (c) 蔬菜微波後，會將植物生物鹼（Plant Alkaloids）轉化成致癌物。 在蘇聯、德國、瑞士等國家，對微波爐造成人體傷害方面，作了許多研究。發現有許多負面的結論： (01)它破壞腦組織。腦的傳播是靠磁波，微波爐處理過的食物，如長期食用，會中和腦磁波，使腦退化，磁波短路，此為長期副作用。 (02)微波爐食物，除了有致癌物之外，它還產生一堆不能為身體所吸收利用的不知名副產品。 (03)長期食用微波爐食物，使男女荷爾蒙分泌量減低或改變。 (04)微波爐食物的副產品，是長期而永久性的殘存於人體內。 (05)食物中礦物質，維生素及營養大量減少，或改變成致癌物，以及許多不能為身體所分解的合成物。 (06)微波爐烹煮的食物，使蔬菜中的礦物質，改變成會破壞人體的自由基。 (07)微波爐食物能引起胃癌，有些胃癌及腸癌，皆與吃太多微波爐食物有關。 這或許解釋了何以美國人近些年來，患直腸癌的比例如此迅速增加。 (08)長期吃微波爐食物，易使身體產生大量癌細胞。 (09)長期攝取微波爐食物，由於其中營養已被破壞，將使身體免疫系統出問題。 (10)這樣的食物，終將使記憶退化，精神不集中，情緒不穩定，且理解力降低。您怎麼辦呢？不要用『微波爐加熱或烹煮的食物』，才是最佳妙方！為了預防自己受癌症折磨，及為了家人及親朋好友的關切與善意，請立即停止使用微波爐加熱或烹煮的食物。懇請儘量傳給親朋好友及同事們！ 行政院衛生署台北醫院健康開發中心總院：北縣新莊市思源路 127 號分院：北市鄭州路 40 號

\*\*\*\*\*文章結束\*\*\*\*\*

## 解答

一、微波加熱食品之原理為利用電磁波激化食物中之水分及極性化物質產生摩擦而生熱，適當使用理論上尚不致產生有害之物質。目前並沒有任何臨床醫學報告或科學研究證實，長期食用經微波適度加熱後之食物對人體健康有害，目前世界各國亦無限制或禁止使用微波爐加熱食物。且經本署向該院查證，該文章並非由該院發表，故此篇文章應屬網路傳言。二、由於網路的普遍化，有些網路文章內容模稜兩可，加上一般民眾對食品相關專業常識不甚了解，故有關食品問題的網路傳言越來越多，但多為誇大或未經證實之內容，常引起許多民眾的恐慌，對於沒有根據的網路謠言，應該要抱持懷疑的態度，切莫隨意聽信。

\*\*\*\*\*

## 香蕉的學問

原文摘錄：

香蕉可以幫我們克服或治療好多病症和身體狀況，使我們必需把香蕉加進每天的餐單。

抑鬱症：最近一項調查發現，患抑鬱症的人，在吃過香蕉後，感覺好好多。

貧血：香蕉鐵質含量高，能刺激血液內的血色素（避免貧血）。

血壓高：香蕉含極高量的鉀，但鹽份低，最理想是降血壓。美國食品及藥物管理局宣佈，允許宣傳香蕉能降低血壓高和中風機會。

腦力：含豐富鉀質的香蕉，能提高學生的專注力，對他們讀書有所幫助。

便秘：香蕉的纖維質很高，可幫助回覆腸胃正常活動，消除便秘。

宿醉：香蕉奶色加蜜糖可以即時解酒。

心絞痛：香蕉對身體有一種天然的制酸性，有鎮痛作用。

……（因內容篇幅過長，僅節錄至此，其他尚有消除緊張、戒煙、降低中風機會、緩解眼睛乾澀等功能）

說明：

一、根據營養學專家的建議，均衡攝取六大類食物的營養，才是維持健康的方法，水果類通常可以提供較多的維生素、礦物質及纖維素，但並沒有一種食物含有人體需要的所有營養素，所以均衡攝取不偏食，才是最正確的健康飲食觀念。

二、目前並未有吃香蕉可以特別治療任何疾病之相關科學文獻或臨床研究報告，案內文章提及「香蕉還可以幫我們克服或治療好多病症和身體狀況」，明顯屬於誇大易生誤解之謠言。根據本署公佈之「台灣地區食品營養成分資料庫」統計，香蕉僅維生素 B6 及礦物質鉀較一般水果含量高，高血壓飲食因需要增加鉀的攝取量，故可利用香蕉作為鉀攝取來源之一，一般人仍應均衡攝取各種種類之蔬菜水果，才能獲得較完整之營養素。

## 不宜喝的五種開水

原文：

下列五種開水不宜飲用：

- 在爐灶上沸騰了很長時間，飲用水已經是溫吞水。
- 裝在熱水瓶裡已好幾天，成了不新鮮的溫開水。
- 經過多次反覆煮沸的殘留開水。
- 開水鍋爐中隔夜重煮和未重煮的開水。
- 蒸飯、蒸肉後的「下腳水」。

這幾種開水不適宜飲用的原因，簡單地說，反覆沸過的開水中，所含的鈣、鎂、氯、重金屬等微量成分增高了，會對人的腎臟產生不良影響。而溫吞水中亞硝酸鹽容易增多。

說明：

一、一般而言，飲用水水源若以自來水為前提，則其水源水質係已經過消毒及檢測，其重金屬等有害物質皆有安全限量之保障，且因其殘留之礦物質、重金屬或硝酸鹽等含量極微，除非經過高度濃縮處理，否則不至於會到因重複煮沸蒸發導致其相對濃度增加至有害人體之程度。案內相關危害之主要成因，應與使用受污染之水源，或地下水、井水等未處理過之水源較有關係，例如受垃圾或農作物肥料等污染之水源，則可能殘留較高量之亞硝酸鹽。另外，一般自來水加熱煮沸之目的係減低水中生菌數含量，及利用煮沸過程將消毒時可能殘留之氯揮發掉等，但並非完全滅菌之措施，故不建議長時間儲放後再直接飲用。

二、為了確保飲水之安全，民眾應使用自來水作為飲用水水源，經過適當之加熱煮沸步驟後再行飲用，平日以適當且乾淨之密閉容器儲存，並定期更換或重新煮沸；一般家庭使用的淨水或飲水之設備、管路，宜保持清潔，定期檢視及清洗，才能常保飲用水之安全衛生。



## 微波爐別再用塑膠(容器)

原文摘錄：

約翰霍浦金斯醫院發佈的癌症訊息

- 1.微波爐不得用塑膠容器
- 2.冷凍室內不得放水瓶
- 3.微波爐內不得用塑料包覆膜

不要將你的裝了水的塑膠瓶予以冷凍，因為如此則塑膠會釋出戴奧辛。我們不應該，以塑膠容器裝食物，用微波爐來加熱。脂肪、高熱與塑膠之綜合，會釋出戴奧辛進入食物中，最後則進入人體細胞內。塑膠膜若包裹食物放入微波爐中烹煮，也是同業的危害。由於食物是裸露的，高熱會讓有毒性的戴奧辛，自塑料包裹膜中溶出，而滴入食物，代用法是用紙巾覆蓋食物。

說明：

一、塑膠之毒性與其單體之種類與溶出量有關，各類塑膠材質之容器若欲盛裝食品，均應符合本署「食用器具、容器、包裝衛生標準」中之「一般規定」及「塑膠類」有關規定（包括材質及各項溶出試驗等）始得供為食品用。一般食品若使用符合衛生標準之塑膠容器盛裝，並遵守正確使用方式設定加熱溫度及時間等，就不會有有毒物質溶出或甚至釋出戴奧辛等危害之疑慮，故文中「微波爐不得用塑膠容器」應屬誇大之謠言。另外，文中「不要將你的裝了水的塑膠瓶予以冷凍，因為如此則塑膠會釋出戴奧辛」詞句，目前並未有任何科學研究指出冷凍會造成塑膠單體之溶出，故仍屬誇大不實之謠言。

二、根據文獻報導，戴奧辛的確具有很強的毒性，包括損害皮膚、神經系統、肝臟與生殖系統，甚至導致腫瘤等，而其主要的產生原因，則是包括工業製成的副產物、特定工業製程燃燒、焚化爐操作不當以及露天焚燒垃圾、廢電纜及廢五金等，產生之戴奧辛在空氣中可以遠距離飄移，沉降至地面後，再經由食物鏈之轉移，最後才蓄積在生物體中；因戴奧辛為脂溶性，故依據世界衛生組織的建議，避免食用高油脂食物，增加飲食的多樣性，多攝取蔬菜、水果及穀類等，才是有效減少體內戴奧辛蓄積的方法。



## 朝鹽晚蜜清理腸道

原文摘錄：

“朝鹽晚蜜”是一種從古到今廣為流傳的養生方法。

操作十分簡便：在早晨起床後，用開水沖一杯淡鹽水，先漱漱口，然後慢慢飲下；在晚上臨睡前，喝上一杯蜂蜜水。可用這兩樣東西祛除胃腸中積聚的熱結，熱結一除，便不會有消化不良，便秘等現象，同時又因

蜂蜜有養脾氣，除心煩的功用，所以可使人心神安定，早入好夢。早鹽晚蜜對治療咽喉炎也有極佳的療效。

說明：

目前並未有任何醫學研究證明鹽水或蜂蜜水對於改善便秘症狀有效，根據營養學專家的建議，平日多攝取水分及含膳食纖維之食物才是預防便秘的最佳方法；另外，針對「早鹽晚蜜對治療咽喉炎也有極佳的療效」一詞，也未有醫學根據，皆屬於誇大之網路謠言。



## 你知道大陸深圳臭豆腐怎麼做的嗎？

原文摘錄：

你知道大陸深圳臭豆腐怎麼做的嗎？臭豆腐裡加大便，天理何在？還敢吃臭豆腐？以臭聞名的「臭豆腐」，這一回可真是「臭名昭著」了。據報道，深圳 10 多家臭豆腐製造工廠為增加豆腐的臭味，竟用糞水醃製，臭豆腐工人自白：我就是做臭豆腐的，我每次大便都是在塑料桶裡，不會拉在馬桶裡。這可是寶貝啊。大便兌了一定比例的水後，然後就把豆腐在裡面泡上個 2~3 天。這樣取出來的豆腐就奇臭無比了。不然的話，要在自然狀態下讓豆腐變臭，得多長時間啊？我還要不要賺錢了？你還別說，好多人就是喜歡吃我做的臭豆腐。說夠臭，夠味。真是怪了....

說明：

臭豆腐為傳統豆腐發酵食品，如其製作條件及衛生未妥善處理，容易產生產品之劣變，故選擇外表發酵完整且具正常色澤味道者，並避免經常及大量食用，才是衛生之道。關於大陸深圳之臭豆腐，非本國管轄範疇，故無從查證。

## 用大同電鍋蒸煮東西時,一定要用開水

原文摘錄：

用大同電鍋蒸煮東西時，一定要用開水，或是過濾過的水，因為如果直接用自來水，自來水有氯，再經過蒸氣加熱後，氯全部都因為鍋蓋是蓋著通通覆在食物上，所以一定要用煮過的開水來蒸東西

說明：

自來水經殺菌殺毒過程後，須符合環保署「飲用水水質標準」之規定，其中對於

餘氯量均有所規範，故所殘留之餘氯量有限；另外，殘留於水或食物中之氯，易於高溫環境下揮發，食物於蒸煮過程中，水及食物均同時加熱，氯多以藉由蒸氣揮散，故最後殘留於食物上之氯極微，應不致對人體健康造成危害；惟民眾蒸煮食物時，仍應注意用水之衛生。