食品的真相

主講人：童美春　營養師

食品與食物有分別嗎？

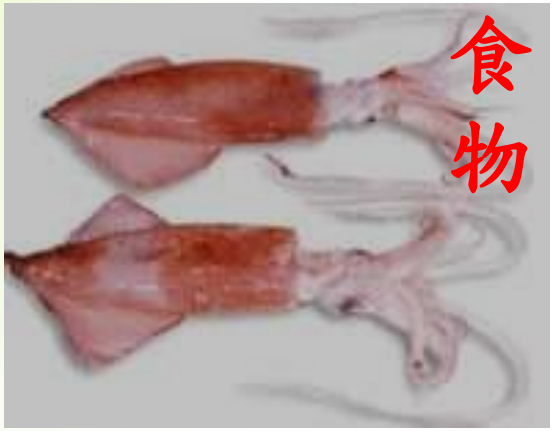
食品與食物

- 食物
  - 為人體生長發育、更新細胞、修補組織、調節機能必不可少的營養物質，也是產生熱量、保持體溫、進行各種活動的能量來源。
  - 所以，沒有食物，人類就不能生存。

食品與食物

- 食品
  - 為食物的加工品
  - 根據食品安全衛生管理法的定義
    - 指供人飲食或咀嚼之產品及其原料
    - 大陸則包含：按照傳統既是食品又是藥品的物品，但不包括以治療為目的的物品。

食品與食物


食物

食物

食物

食品

食品

食品

食品與食物

選購食品應注意

- 包裝食品
  - 政府機關認證的優良食品標誌
  - 包裝完整
  - **食品標示要清楚**

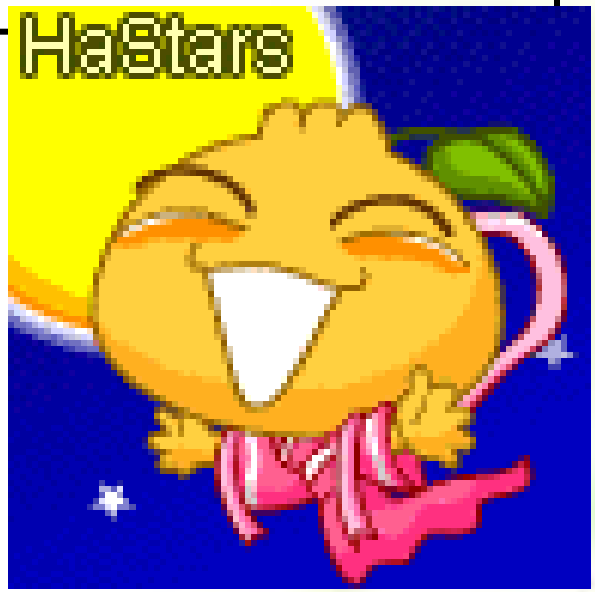
食品標示

- 依食品安全衛生管理法第二十二條規定
- 食品及食品原料之容器或外包裝，應以中文及通用符號，明顯標示下列事項：

食品標示

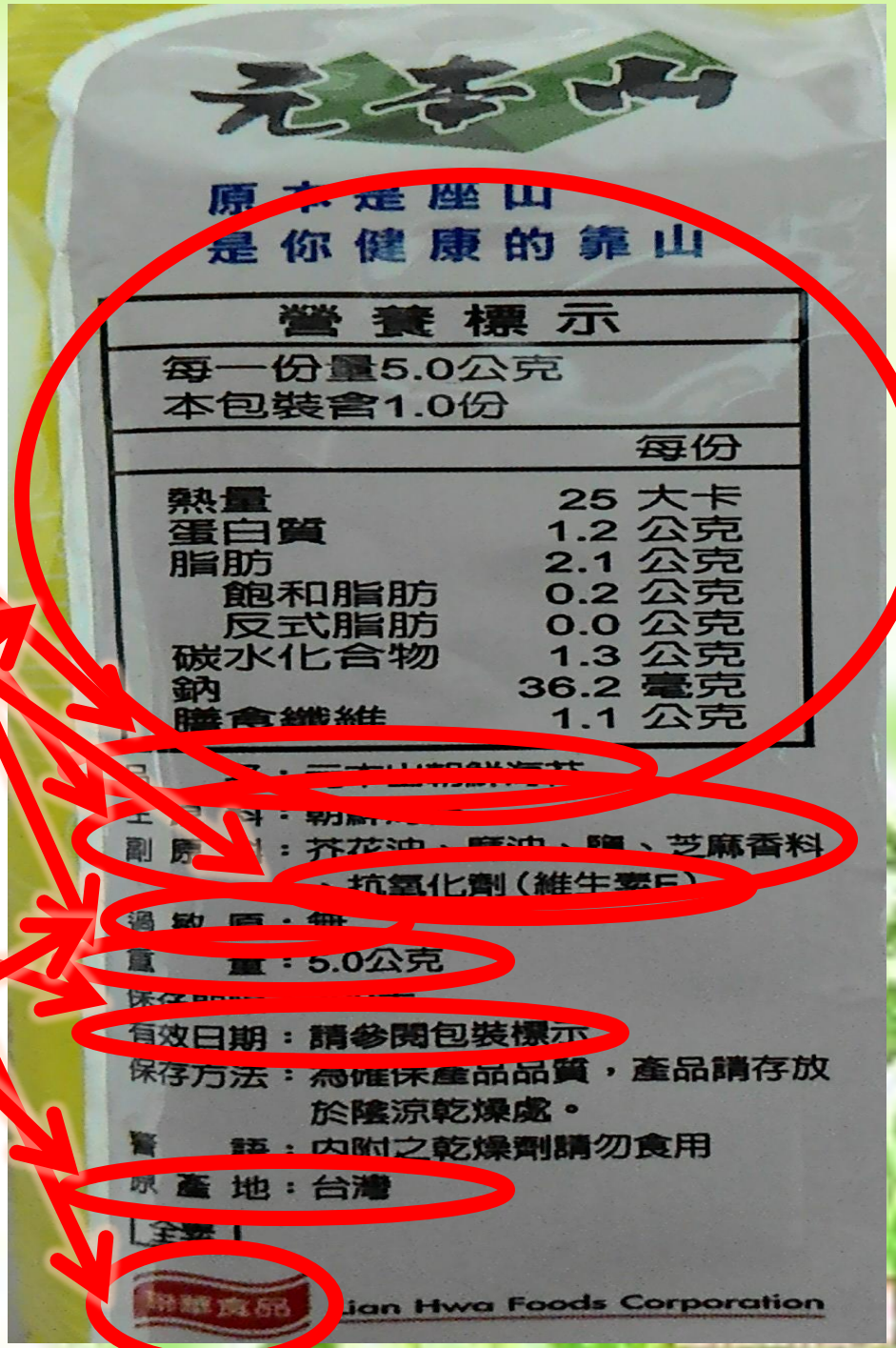
- 食品標示應包括
  - 品名
  - 原料(成份、內容物)
  - 淨重、容量或數量
  - 食品添加物(標示用途)
  - 製造廠商與進口商
  - 原產地(國)

食品標示



- 食品標示應包括
  - 有效日期
  - 營養標示
  - 含基因改造原料
  - 過敏原
  - 其他經中央主管機關公告之事項

1. 品名
2. 原料
3. 淨重、容量或數量
4. 食品添加物
5. 製造廠商與進口商
6. 原產地(國)
7. 有效日期
8. 營養標示
9. 含基因改造原料(無)
10. 過敏原



食品成分標示

如何分辨食物與食品

衛福部公告？
外觀？成分標示？

漁冷凍

海之金鹽漬鯖魚

引進來自挪威深海新鮮鯖魚，以超低溫急速凍結，直送進無汙染之加工廠，採用現代化機械加工處理，保有鯖魚原有的鮮度及營養成分，再加上本公司研發最天然且不添加任何防腐劑之低鹽醃漬配方醃漬，除其肉質細膩，口感滑嫩，魚脂飽滿外再加上鯖魚所含DHA及EPA遠比其他魚類豐富，所以絕對讓你吃的一口接一口，健康又美味。

品　　名：鹽漬鯖魚片

內 容 物：鯖魚、食鹽、美琳香味料(D-山梨醇液70%(甜味劑)、水、丙二醇、普通食用酒精、胺基乙酸、氯化鈉、琥珀酸二鈉、乙基麥芽醇、多磷酸鈉)、麩胺酸鈉

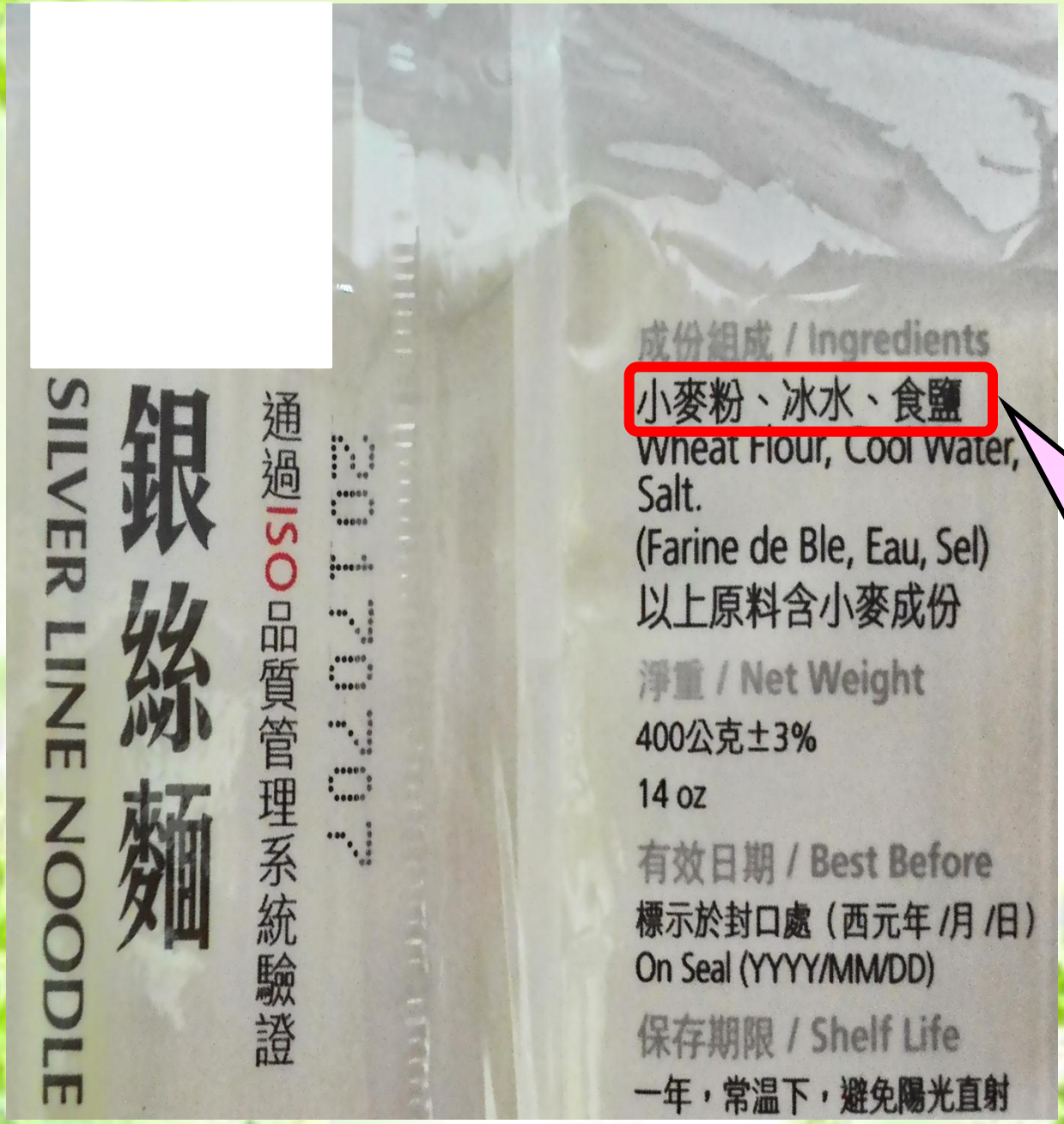
數　　量：一片/包

規　　格：

☐100公克~120公克　Ⓐ　☐120公克~140公克　Ⓢ

品　　名：中筋麵粉
成　　份：小麥
淨　　重：1公斤
保存期限：一年
保存方法：避免日光直射及高溫處
有效日期：標示於封口處
用　　途：可炸年糕、作成麵條、饅頭、包子、水餃皮、春捲皮、蛋餅等。
原產地：台灣

因此，分辨食物與食品的方式就是仔細觀察食品成分標示



成分內容書寫方式：依含量多至少排列

本廠榮獲 ISO 9001、ISO 22000、
HACCP 驗證

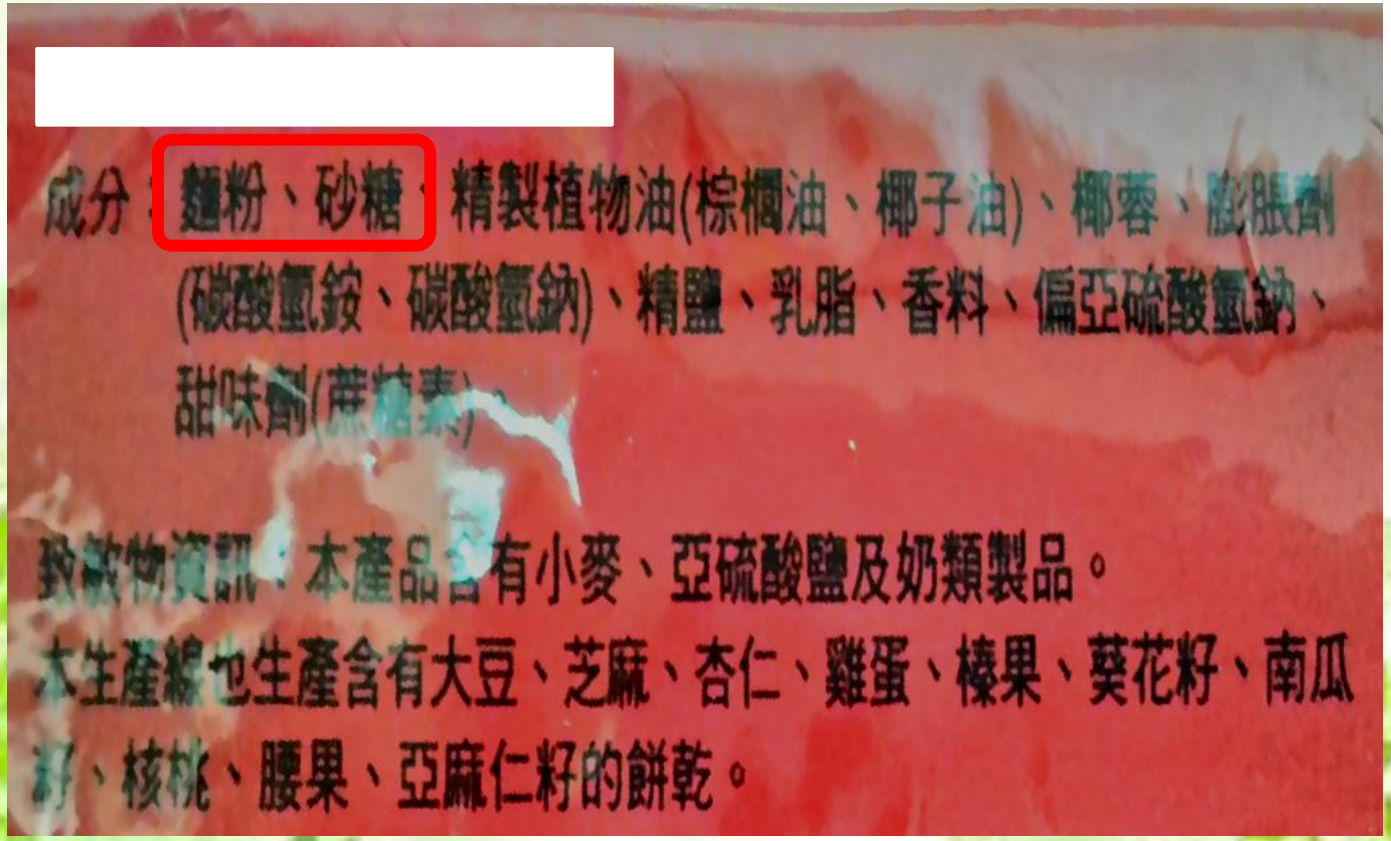
品　名：二號砂白
成　分：二號砂糖(蔗糖)
淨　重：1公斤(1kg NET)
保存期限：2 年
有效日期：標示於包裝袋上(年/月/日)
保存方法：請存放在乾燥陰涼處

為何品名與成分幾乎一模一樣？

【品　名】：有機黑糖
【成　分】：有機黑糖
【淨　重】：450公克
【保存期限】：二年
【保存方法】：完整包裝，放置陰涼乾燥處，
避免高溫、陽光直射，[illegible]後

嚴選巴西甘蔗，經榨汁後直
無農藥殘留、無添加防腐劑、無添加
人工色素、無添加二氧化硫漂白劑。
保留最原始的甘蔗天然風味、淡淡的
炭燒香、口感香醇。

當我們到麵粉與砂糖時，應該要想到此二項成份即是已加工過之成份。



新增標示

食品標示新制上路 食在好清楚

104年7月陸續上路

包裝食品營養標示

含基因改造食品原料標示

食品過敏原標示

連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示

重組肉食品標示

衛生福利部 食品藥物管理署 FDA Food and Drug Administration

透明食品資訊，消費聰明選

廣告

基因改造食品
原料標示

廣告

基因改造食品標示作伙來瞭改 基因改造食品篇

當非故意攙雜率≦3%，始可稱為非基改食品原料

包裝食品

散裝食品

食品添加物

只要有使用基因改造食品原料，就應標示「基因改造」或「含基因改造」字樣！

註：字體大小不得小於2mm，並應與他文字明顯區分
散裝食品倘使用標籤以外之標示方式，字體大小不得小於2cm

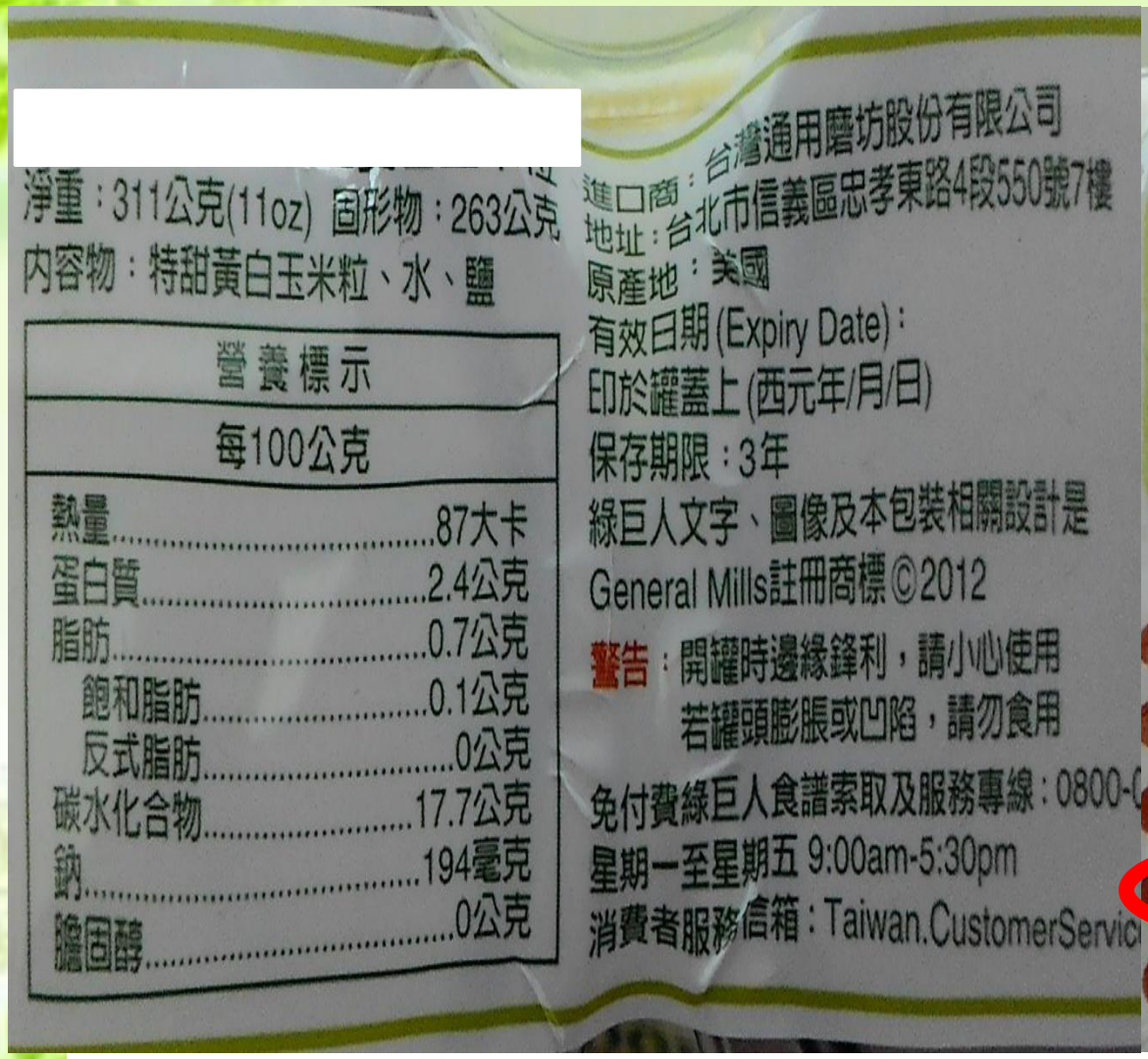
目前取得我國基因改造食品原料查驗登記許可流通之基因改造食品項目有：

黃豆、玉米、棉花、油菜

高層次加工品

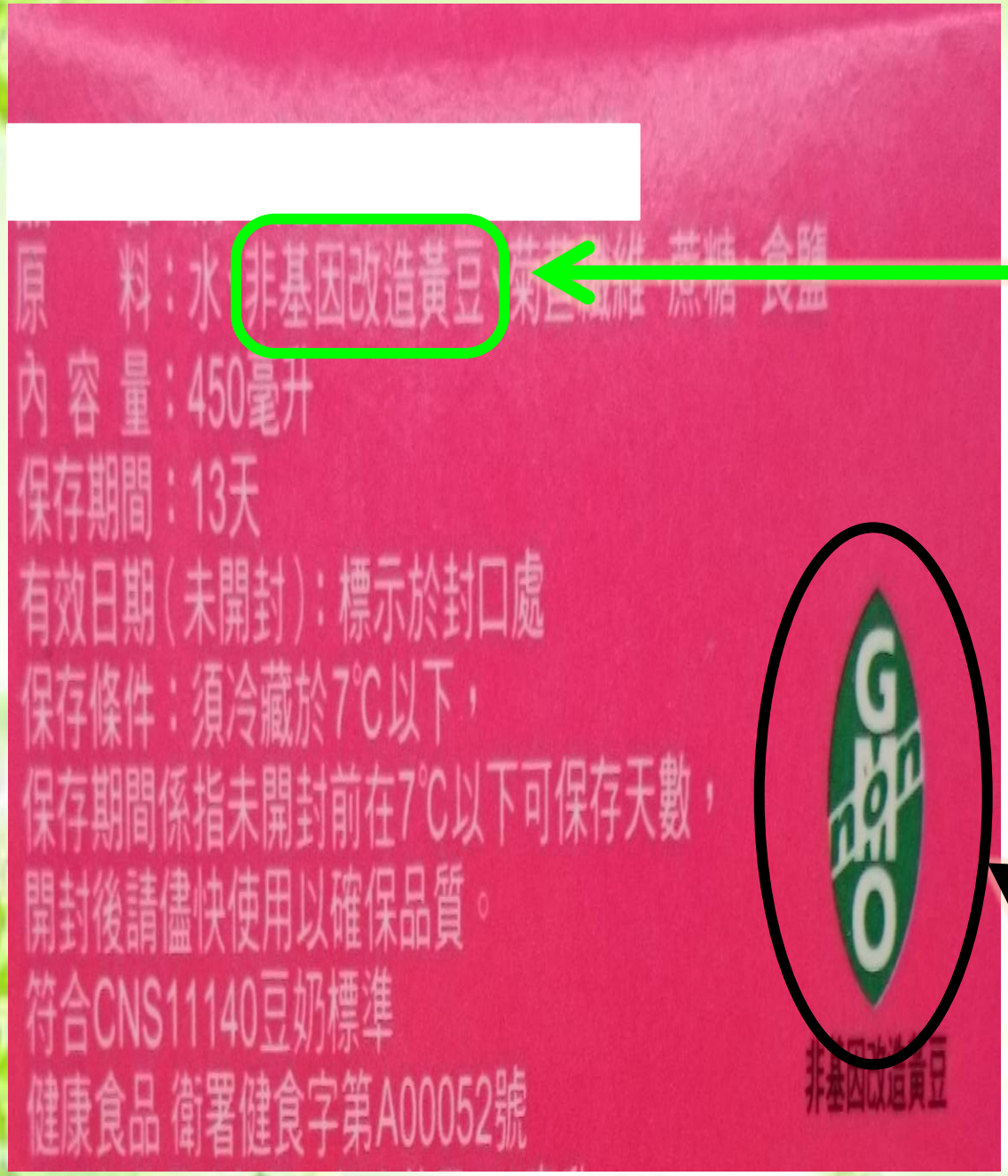
應標示「基因改造」或「本產品為基因改造OO加工製成，但已不含基因改造成分」等字樣。

衛生福利部 食品藥物管理署 FDA Food and Drug Administration



※目前台灣僅允許玉米、黃豆、油菜、棉花四種基因改造物進口，但不允許種植。

基因改造原料



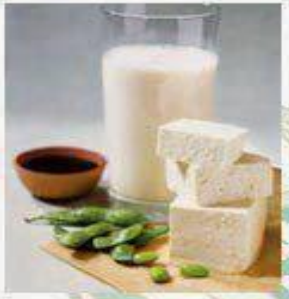
是否為基因改造原料

非基因改造食品標誌

全球十大GMO食品

Top 10 genetically modified foods

Corn



Soy

Cottonseed

Papaya

Rice

Rapeseed
(Canola)

Potatoes

Tomatoes

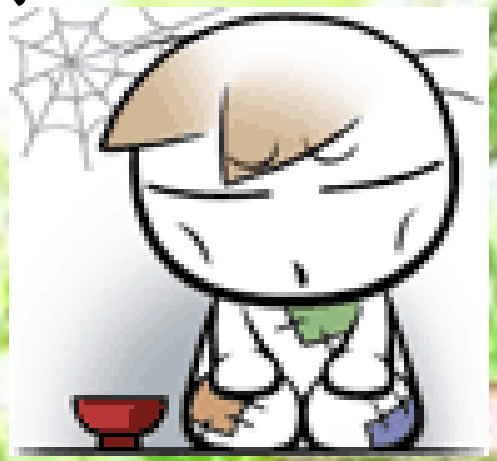
Dairy products

Peas

www.HealingPowerHour.com

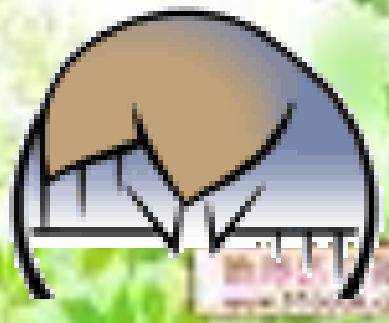
基因改造食品(GMO)

- 基因改造食品
  - 原文為Genetic modified organisms
- 為改善未開發國家糧食短缺而發明
  - 主要栽植區為中國、東南亞、非洲、印度
- 全世界最大的基改種子生產商
  - 孟山都(Monsanto)



GMO造成的問題

- 物種變異
  - 為對抗可抵擋嘉磷塞(日日春)之超級雜草，產生出抗藥性佳的基改玉米
- 傳統物種越來越少
  - 因種子來源壟斷，傳統種子價格高昂
- 農藥及肥料使用量並未減少
  - 抗棉鈴蟲的種子無法對抗紅鈴蟲



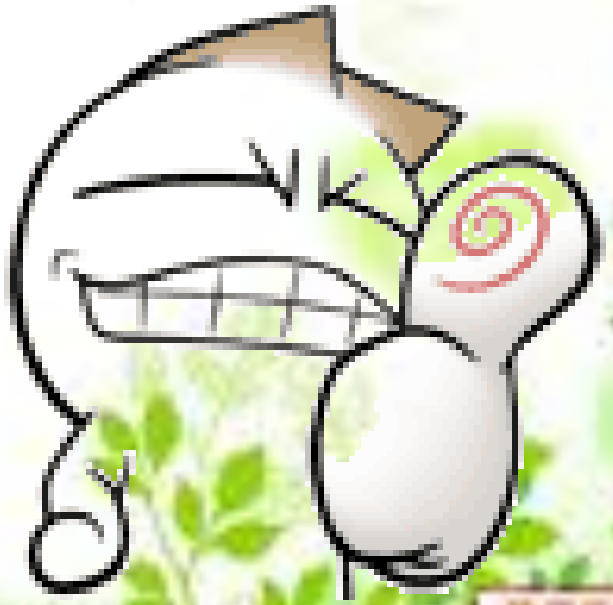
GMO造成的問題

- 可能危害人體健康
  - 法國科學家實驗證實，餵食基改玉米90天的小白鼠致腫瘤
  - 2015年6月中國亦宣布GMO致癌的報告
- 除農作物以外，亦有基改家禽畜及魚類問世
  - 鮭魚、基改羊、基改牛

營養標示

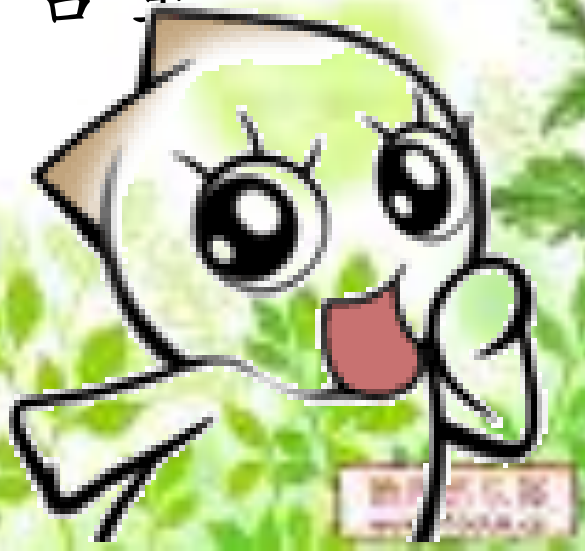
營養標示之內容

- 「營養標示」之標題
- 熱量
- 蛋白質含量
- 脂肪
  - 飽和脂肪
  - 反式脂肪含量



營養標示之內容

- 碳水化合物
  - 糖含量
- 鈉含量
- 出現於營養宣稱中之其他營養素含量
- 廠商自願標示之其他營養素含量



新版營養標示

新版營養標示範本

營養標示		
每一份量	公克(或毫升)	
本包裝含	份	
	每份	每日參考值百分比
熱量	大卡	%
蛋白質	公克	%
脂肪	公克	%
飽和脂肪	公克	%
反式脂肪	公克	*
碳水化合物	公克	%
糖	公克	*
鈉	毫克	%

新版營養標示範本

營養標示		
每一份量	公克(或毫升)	
本包裝含	份	
	每份	每100公克
熱量	大卡	大卡
蛋白質	公克	公克
脂肪	公克	公克
飽和脂肪	公克	公克
反式脂肪	公克	公克
碳水化合物	公克	公克
糖	公克	公克
鈉	毫克	毫克

104年7月1日起必須註明

食品中的碳水化合物

- 碳水化合物包括
  - 單醣—果糖、葡萄糖、半乳糖
  - 雙醣—蔗糖、乳糖、麥芽糖
  - 寡醣—棉籽糖(Raffinose)、水蘇糖(Stachyose)、果寡糖(Fructo-oligo)、乳寡糖(Galacto-oligo)
  - 多醣
    - 澱粉、麥芽糊精、難消化麥芽糊精
    - 纖維

過敏原資訊:本產品含有牛奶 82

營養標示

每一份量 310毫升
本包裝含 3份

	每份	每100毫升
熱量	202大卡	65.3大卡
蛋白質	9.9公克	3.2公克
脂肪	11.5公克	3.7公克
飽和脂肪	8.1公克	2.6公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	14.9公克	4.8公克
糖	14.9公克	4.8公克
鈉	130毫克	42毫克
鈣	341毫克	110毫克

每一份量310毫升，本包裝含3份，故一整瓶熱量為
202 × 3 = 606卡

醣類標示指單醣與雙醣的總和為主

營養標示

每一份量450毫升
本包裝含1份

	每份	每100毫升
熱量	212大卡	47.1大卡
蛋白質	15.3公克	3.4公克
脂肪	8.6公克	1.9公克
飽和脂肪	1.4公克	0.3公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	23.0公克	5.1公克
糖	11.2公克	2.5公克
膳食纖維(菊苣纖維)	9.0公克	2.0公克
鈉	76毫克	17毫克

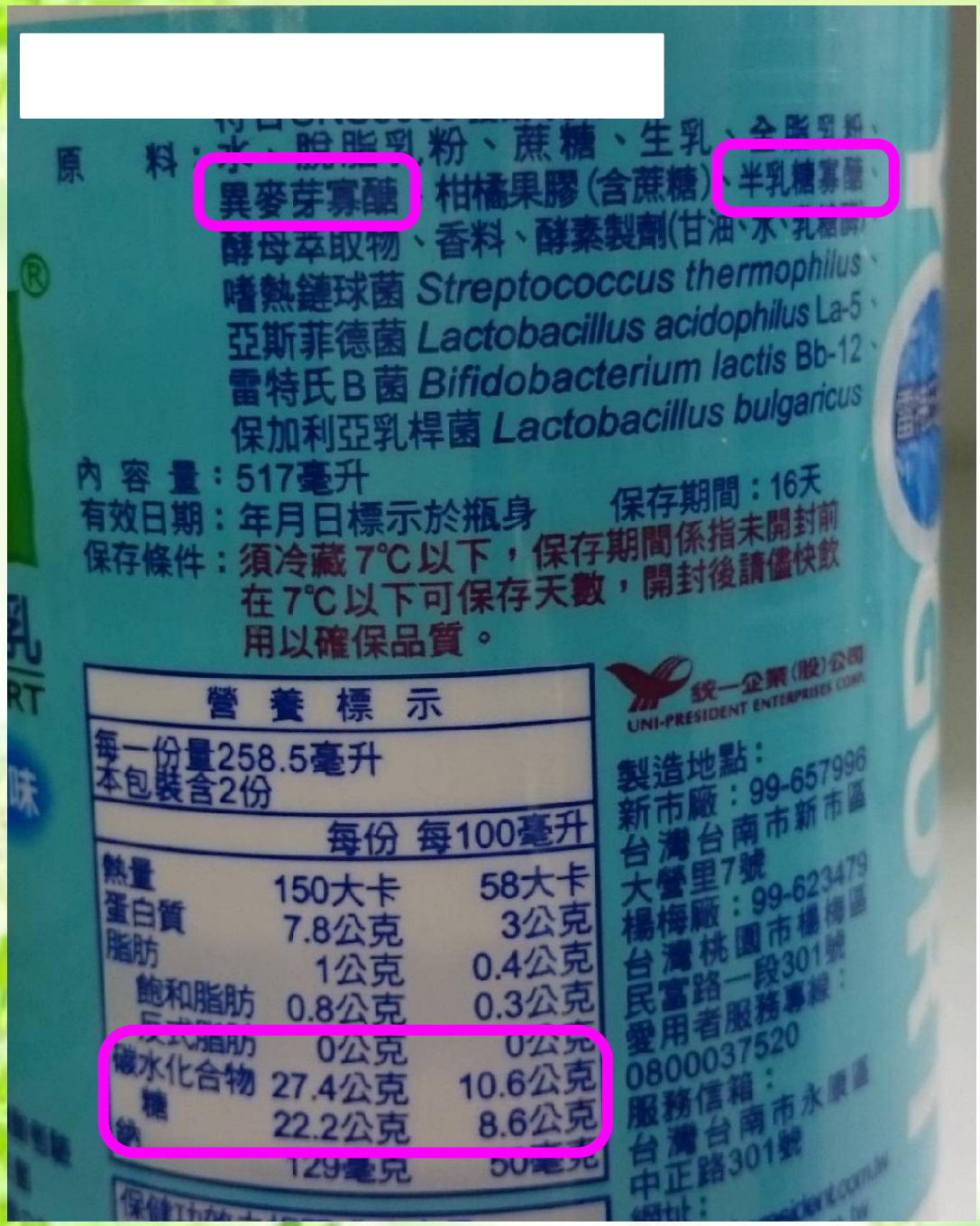
保健功效之相關成分含量	每100毫升
黃豆蛋白質	3.4公克
菊苣纖維	2.0公克

其他成分	每100毫升
大豆異黃酮	18毫克
卵磷脂	70毫克

本產品每100大卡含膳食纖維4.2公克

本產品宣稱高纖，
故需將另外添加之
成分含量標示出來

廠商自願標示之其
他營養素含量



有人說，產品中纖維的計算：碳水化合物-糖=結果

營養標示

每份237毫升可提供的營養素

（本包裝含一份）	每237毫升	單位
熱量	475	大卡
蛋白質	19.9	公克
脂肪	21.5	公克
單元不飽和脂肪	11.9	公克
多元不飽和脂肪	2.8	公克
飽和脂肪	5.5	公克
反式脂肪	0	公克
碳水化合物	51.8	公克
膳食纖維（果寡糖）	1.2	公克
牛磺酸	38	毫克
L-肉酸	38	毫克
水分	166	公克

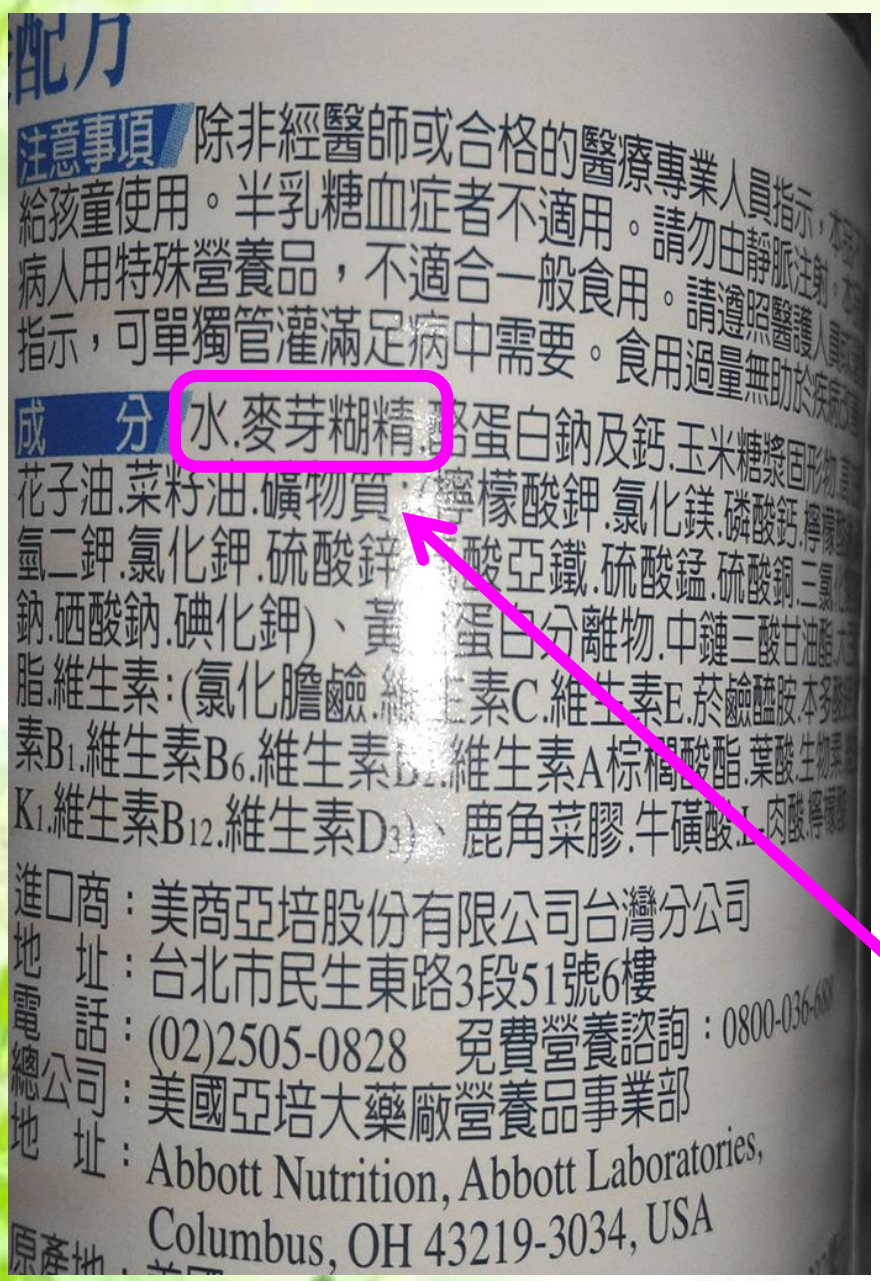
51.8-1.2=50.6

這是什麼？

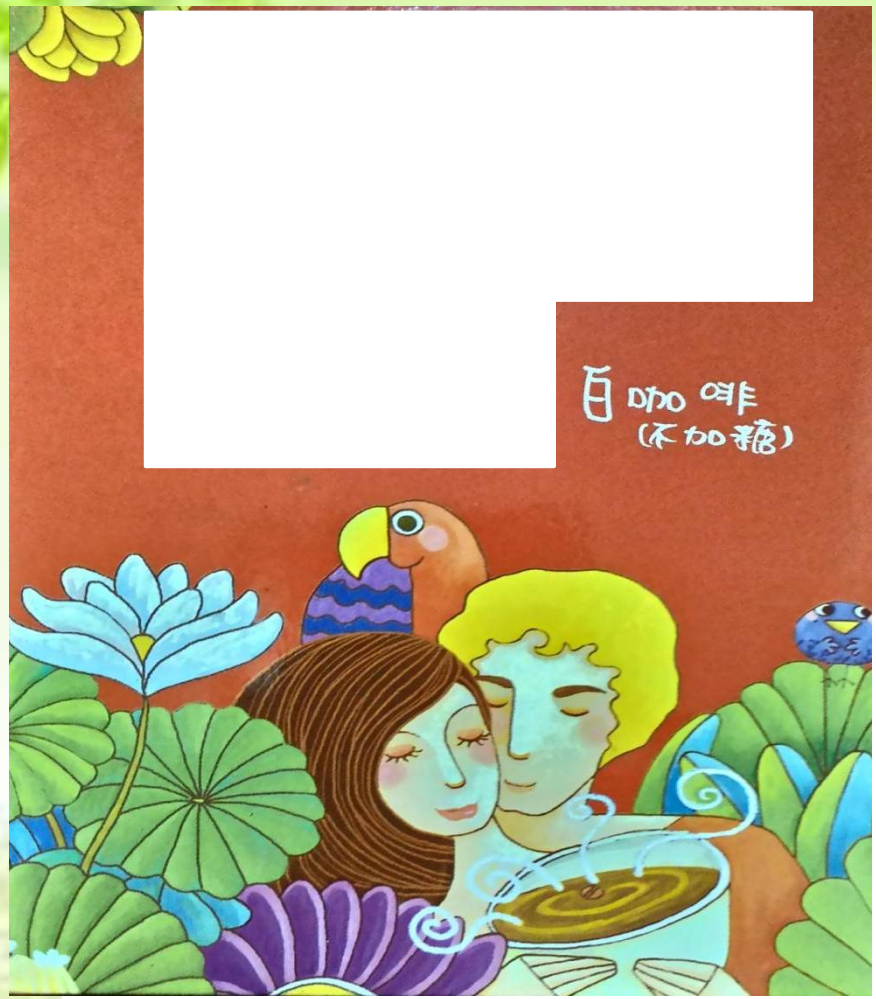
- 第一型及第二型糖尿病患者
- 需要低鈉飲食的糖尿病患者
- 需要低GI、低GL飲食的患者
- 需低膽固醇飲食的糖尿病患者
- 乳糖不耐症的糖尿病患者

營養標示 每份237毫升可提供的營養素

(本包裝含一份)	每237毫升	單位
熱量	250	大卡
碳水化合物	42	公克
膳食纖維(果寡醣)	3	公克
蛋白質	9	公克
脂肪	6	公克
單元不飽和脂肪	2	公克
多元不飽和脂肪	3	公克
飽和脂肪	1	公克
反式脂肪	0	公克
水分	196	公克
維生素/礦物質		
維生素A	396	微克RE
維生素D	4.0	微克
維生素E	6.2	毫克α-TE
維生素K	24	微克
維生素C	37.61	毫克
葉酸	100	微克
維生素B_1	0.43	毫克
維生素B_2	0.47	毫克
維生素B_6	0.52	毫克
維生素B_{12}	1.77	微克
菸鹼酸	7.0	毫克NE
膽鹼	82	毫克
生物素	75	微克
本多酸	2.5	毫克
鈉	213	毫克
鉀	370	毫克
氯	270	毫克
鈣	300	毫克
磷	292	毫克
鎂	104	毫克
鐵	4.5	毫克
鋅	3.8	毫克
錳	1.2	毫克
銅	0.5	毫克
碘	45	微克
硒	21.6	微克
鉻	30.1	微克
鉬	38.6	微克



這就是營養補充品的營養成分



營養標示		
每一份量	30公克	
本包裝含	10份	
	每份	每100公克
熱量	124.4大卡	414.7大卡
蛋白質	1.1公克	3.7公克
脂肪	2.9公克	9.5公克
飽和脂肪	2.8公克	9.3公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	23.6公克	78.6公克
糖	5.5公克	18.4公克
鈉	39毫克	129毫克

品名:親愛的白咖啡(不加糖)
成份：奶精(葡萄糖漿、氫化植物油(椰子油)、酪蛋白、辛稀基丁二酸鈉澱粉、檸檬酸鉀、二氧化矽、脂肪酸甘油酯、乳酸硬脂酸鈉、磷酸氫二鉀)、即溶咖啡粉、麥芽糊精、脫脂奶粉。
過敏原警示:本產品含有牛奶成分，請食品方面易過敏之消費者，購買前仔細閱讀成分標示。

不加糖，卻有糖標示，糖從哪裡來？

碳水化合物-糖＝纖維，但結果是什麼？

食品過敏原標示

為何要標過敏原

- 2007年台北市衛生局調查，小一新生中
  - 鼻過敏佔50%，氣喘佔20%
- 2013年台灣氣喘衛教學會統計，全台過敏人口達**七成**
  - 包括鼻過敏、氣喘、異位性皮膚炎、過敏性結膜炎、大腸激躁症等

過敏原標示製定

- 該規定係參考**國際過敏原標示規範**，以及我國101年國人過敏原之最新調查相關資料，加以訂定之
- 強制標示有**6類**，建議業者得自願性標示者為**9類**
- 如未依規定完整標示或有標示不實之情形，將依食安法規定令業者限期回收改正，並處以新臺幣**3~300萬元或4~400萬元罰鍰**

食品標示過敏原 104年7月1日 全面施行

市售包裝食品應於容器或外包裝上，標示含有致過敏性內容物名稱之醒語資訊，載明「本產品含有OO」、「本產品含有OO，不適合其過敏體質者食用」或等同意字樣。

六大強制標示項目

過敏原標示醒語

建議標示項目

食品生產製程中應有適當避免食品交叉汙染之管制措施

如食品生產製程中，因共同使用廠房等而致產生過敏物質，**非屬有意摻入食品的情形時**：建議產品標示「本產品生產製程廠房，其設備或生產管線有處理○ ○ 」或等同意義字樣。

衛生福利部 食品藥物管理署 FDA Food and Drug Administration

吃安心 藥安全

更多食品安全資訊請上：
衛生福利部食品藥物管理署網站查詢

廣告

過敏原標示

原　　料：

麵：麵粉、精製棕櫚油、精製豬油、食鹽、味精、蔗糖、醬油、芝麻油、關華豆膠、複方抗氧化劑(含混合濃縮生育醇、精製芥花油、麥芽糖醇、水、脂肪酸甘油酯、大豆卵磷脂、酒精、甘油)、品質改良用劑(偏磷酸鈉、多磷酸鈉)。

調味粉包：食鹽、葡萄糖、蔗糖、味精、複方香料粉(含麥芽糊精、玉米澱粉、香料、食鹽)、蒜粉、胡椒粉、脫水青蔥、調味劑(琥珀酸二鈉、5′-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉、5′-鳥嘌呤核苷磷酸二鈉)、辣椒粉、薑粉。

本產品部份脫水蔬菜、香辛料採食品輻照殺菌處理，照射劑量符合國家公告之安全標準。

不添加防腐劑

過敏原資訊：本產品含有堅果種子類、含有麩質的穀類、大豆等製品；該生產線亦生產含蝦、牛奶、蛋、魚類、螺貝類等製品。

食品GMP

淨　　重：40公克×5包入

貼心小叮嚀：調味包請依個人口味酌量添加

食品添加物之標示

食品添加物之項目

- 2015年10月，食藥署重新整理食品添加物分類，將過去的17類改成**28類**
  - 「品質改良劑」拆分成抗結塊劑、酸度調節劑等類
  - 過去亞硝酸鹽被歸類在保色劑，沒有限量規範，**新法被歸類為防腐劑**，得依用途訂定使用量

食品添加物之項目

- 食藥署已推出公布《食品添加物標準草案》第二版
- 希望2016年底能將《食品添加物標準草案》送上預告程序，期盼能在2018年上路

新版食品添加物功能分類

類別	功能	類別	功能	類別	功能
1.酸度調整劑 (Acidity regulator)	調節食品中酸鹼值之食品添加物	10.保色劑 (Color retention agent)	用於保留、安定或增強食品本身顏色之食品添加物。	18.保濕劑 (Humectant)	防止食品於保存過程因脫水造成品質劣變之食品添加物
2.抗結塊劑 (Anticaking agent)	防止食品中顆粒成分間相互吸附之食品添加物。	11.乳化劑 (Emulsifier)	維持食品中兩相或兩相以上乳化安定性之食品添加物。	19.包裝用氣體 (Packinging gas)	充填包裝過程中，填充於包裝容器之氣體，具有保護包裝中食品功用。
3.抗起泡劑 (Antifoaming agent)	預防泡沫形成或減低泡沫量之食品添加物。	12.硬化劑 (Firming agent)	用於形成或維持蔬菜或水果之組織硬度或脆度或與凝膠劑形成更堅固之膠體之食品添加物。	20.防腐劑 (Preservative)	可防止微生物造成之食品品質劣變，以延長食品保存期限之食品 添加物，具有抑制細菌、真菌或噬菌體生長之功能。

5.漂白劑(Bleaching agent)	用於食品(不包含穀物、豆類、塊根或塊莖磨粉製品)脫色之食品 添加物，不包括色素。	14.麵粉處理劑(Flour treatment agent)	添加於穀物、豆類、塊根或塊莖磨粉製品或其團狀半成品中，用以改善其烘焙特性或顏色之食品添加物。	22.膨脹劑(Raising agent)	可釋出氣體，用以增加麵團或麵糊之體積之食品添加物
6.增量劑(Bulking agent)	用於增加食品體積或容量，但不會造成食品熱量顯著增加之食品 添加物。	15.起泡劑(Foaming agent)	添加於食品中，有助於泡沫形成或穩定之食品添加物。	23.螯合劑(Sequestrant)	控制食品中陽離子反應活性之食品添加物。
7.碳酸化劑(Carbonating agent)	用於食品之碳酸化(Carbonation)之食品添加物。	16.凝膠劑(Gelling agent)	使食品形成凝膠之食品添加物。	24.安定劑(Stabilizer)	可幫助食品中兩種或兩種以上成分保持均勻分佈之食品添加 物。

8.載體 (Carrier)	為易於加工操作或使用等目的，用於溶解、稀釋或分散等物理性作用於營養素或其他食品添加物，未改變或增加其功能特性之食品添加物。	10.保色劑 (Color retention agent)	用於保留、安定或增強食品本身顏色之食品添加物。	25.甜味劑 (Sweetener)	可賦與食品甜味之添加物，不包括單醣及雙醣。
				26.黏稠劑 (Thickener)	可增加食品黏度之食品添加物。
9.著色劑 (Color)	用於增加或恢復加工後食品顏色之食品添加物。	17.包覆劑 (Glazing agent)	使用於食品之表面，有助於構成明亮之外觀或形成具保護性之被膜。	27.營養添加劑 (Nutrient additives)	用以補充食品中特定營養成分之食品添加物。
				28.香料 (Flavorings)	用於改變或恢復加工後食品香氣特性之食品添加物。

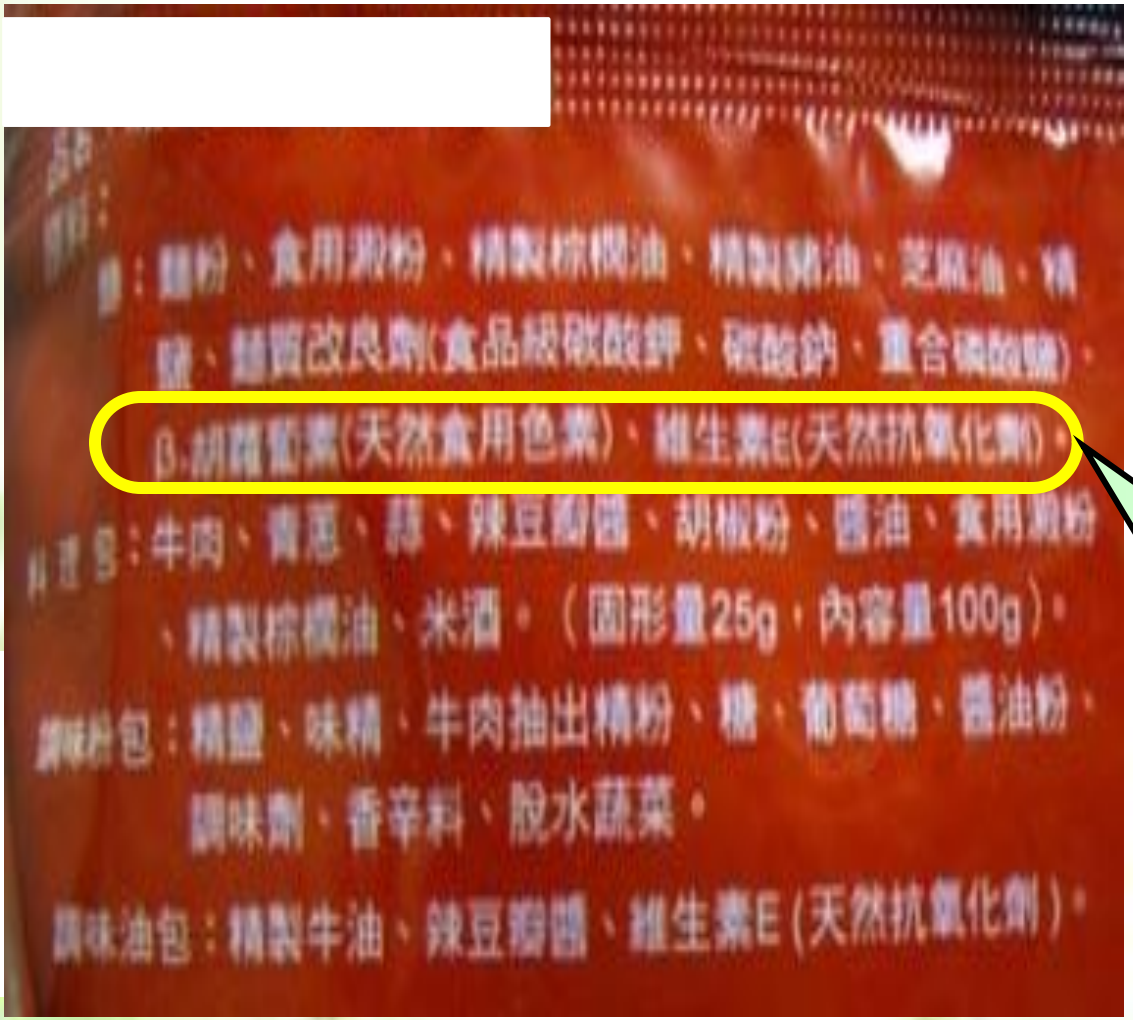
食品添加物需標示用途

內容物：豬肉、豬腸衣、蔗糖、水、海鹽、麥芽糊精、乳糖、植物蛋白水解物、肉抽出物、酵母抽出物、豬油、洋蔥抽出物、葡萄糖、D-木糖、魚抽出物、蒜粉、金門高粱酒(高粱、小麥)。食品添加物：調味劑(L-麩酸鈉、胺基乙酸、5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷磷酸二鈉、檸檬酸鈉、琥珀酸二鈉、DL-胺基丙酸、葡萄糖酸-δ-內酯)、結著劑(多磷酸鈉、焦磷酸鈉(無水))、醋酸鈉(無水)、抗氧化劑(維生素C)、甜味劑(甘草酸鈉)、保色劑(亞硝酸鈉、硝酸鉀)、複方香料(含蔗糖、麥芽糊精、水)。保存期間：75天(指未開封前在7°C以下可保存天數，開封後請儘快食用，以確保品質。) 有效日期：(西元)年月日(標示於包裝上) 食用方法：本產品為生品，應充分加熱，可煎、炸、烤、蒸煮或炒飯、炒菜之食材。 保存條件：冷藏於7°C以下。 原產地：台灣

過敏原資訊：本產品含有牛奶製品及蛋製品。

*熟肌

食品添加物需標示用途



β-胡蘿蔔素與維生素E，在此均不為營養補充劑之用

連鎖飲料便利商店及速食業現場調製飲料之標示

連鎖業者之定義

- 此法已於104年7月31日正式實施
- 具**營業登記**之連鎖飲料業、連鎖便利商店業及連鎖速食業之現場調製飲料
- 前點所稱之連鎖業者，**指公司或商業登記上使用相同之名義，或經由加盟、授權等方式使用相同名義者**

標示內容

茶飲料

1. 店內明顯處或菜單標示茶葉原料原產地／國
2. 混茶須依含量依序標產地／國
3. 若以「茶精」調和，須標示「OO風味」，如檸檬紅茶風味
4. 需標示全糖含糖量，而半糖、微糖等由消費者自行計算

咖啡飲料

1. 店內明顯處或菜單標示咖啡原料原產地／國
2. 混咖啡豆依含量標示產地／國
3. 以「紅黃綠」標示咖啡因含量(註)

標示內容

右側3種擇一標示，若風味調味料2種以上，分別標明

火鍋湯底

1. 「火鍋（品名）湯底使用○○（食材）熬製」
2. 「火鍋（品名）湯底使用○○風味調味料調製」
3. 「火鍋（品名）湯底使用○○（食材）及○○風味調味料共同調製」

果蔬汁

1. 果汁含量超過10%以上，可以「OO汁」命名
2. 果汁含量10%以下或0，應標示「OO風味」

標示內容

- 含糖量及其所含熱量標示
  - 應標示全糖之添加量及該糖量所含熱量
  - 該添加量另得以換算方糖數標示之(每顆方糖以五公克計)
  - 其所含熱量得以每公克四大卡或每顆方糖二十大卡標示之

重組肉食品之標示

何謂重組肉

- 指以禽畜肉或魚為原料，經組合、黏著或壓型等**一種或多種加工過程**製造之產品，且該產品外觀易造成消費者誤解為單一肉(魚)塊(排、片)之產品。
  - 漢堡排
  - 麥克雞塊

重組肉標示

重組肉食品標示　105.1.1起實施

(一)包裝食品：

品名應標示「重組」、「組合」或等同字樣，並加註「僅供熟食」。

(二)具營業登記食品業者販賣之散裝食品：

品名應標示「重組」、「組合」或等同字樣，並加註「僅供熟食」。

(三)直接供應飲食之場所：

餐廳、小吃店、夜市攤商等，應於供應飲食場所標示「重組」、「組合」或等同字樣，並加註「熟食供應」。

若未依規定標示，處新台幣3萬元以上3百萬元以下罰鍰、或新台幣4萬元至400萬元罰鍰。

標示注意事項

- 販售散裝重組肉食品，或直接供應飲食場所販售重組肉食品
  - 標示得以**卡片**、**菜單註記**、**標記(標籤)**或**標示牌(板)**等型式，採張貼懸掛、立（插）牌、黏貼或其他**足以明顯辨明之方式**為之。
  - 以菜單註記、標記（標籤）者，其字體長度及寬度各**不得小於零點二公分**；以其他標示型式者，各不得小於二公分。

2006112118242
建議售價 45元
成份：特級壽司米、牛肉（澳洲－霜
組肉）、豬肉、蛋皮、洋蔥、起司、
米酒、調味料、沙拉油、粘稠劑（羥
丙基磷酸二澱粉）、品質改良劑（醋
酸鈉、酸性焦磷酸鈉、偏磷酸鈉）、
調味劑（胺基乙酸、DL－蘋果酸）
。
每一份量 191公克本包裝含一份
每份 每100公克
熱量 365大卡 191大卡
蛋白質 16.6公克 8.7公克
脂肪 16.1公克 8.4公克
飽和脂肪 5.8公克 3.1公克
反式脂肪 0.3公克 0.0公克
碳水化合物 38.6公克 20.2公克
鈉 781.2毫克 409.0毫克
重量： 191 公克
製造日期：2013年11月13日
有效日期：2013年11月14日24時

重組肉標示於肉品之後

重組肉與一般肉外觀

熟肉在外觀上完全無法分辨

重組肉		一般肉
大小形狀較一致	外觀	大小形狀不一
紋路雜亂不一致	肌里	肌里分明
較軟爛嚼感差	口感	富嚼勁不易散

重組肉品無法單以外觀為判定，

應以加工製程為判定基準

如何避免重組肉

- 重組肉最常出現的地方
  - 早餐店、夜市
  - 吃到飽餐廳
  - 香腸或其他加工肉品
- 其他方法
  - 吃炸雞時不要選無骨的
  - 重組肉解凍後，很容易一撕為二，但天然的肉不容易撕裂

謝謝各位的聆聽
希望大家~~看清真相再吃

Bye Bye