

食安風暴下 掌握健康飲食之道



營養室 金美雲主任

食安風暴接二連三，讓民眾連享用食物都驚心膽顫的。吃牛肉怕狂牛症、吃豬肉怕口蹄疫、吃雞肉怕禽流感、吃海鮮怕重金屬汙染、吃蔬菜怕農藥殘留，現在又發生不肖廠商，販售不合法的乳化劑，導致部分豆干驗出二甲基黃。

首先，我們先認識什麼是二甲基黃？二甲基黃主要是當作「酸鹼指示劑」，在酸性環境(酸鹼值 3 以下)中呈紅色，在鹼性環境(酸鹼值 4 以上)呈黃色。國外研究報告指出，在動物實驗會誘發肝癌，是禁用的人工色素，國際癌症研究中心已列入第 2B 類致癌物質。

黑心商人將二甲基黃當作消泡劑或染色劑，造成部分豆干、豆皮相繼淪陷，引起大眾的恐慌，食安風暴當下，我們該如何正確飲食？以下一些建議供民眾參考：

1. **均衡飲食**。每天至少吃 3 份蔬菜 2 份水果。蔬菜、水果含有豐富的膳食纖維及植化素，可以促進腸胃蠕動，加速體內廢物排出，減少致癌物質堆積體內。植化素具有抗氧化功能，可加強免疫系統，減少致癌因子侵襲，保護身體健康。
2. 選用新鮮食材。食材以當季、新鮮為主。
3. **自行烹調**。減少外食吃進加工食品的機率。
4. **選擇政府單位認證的食品**。相當較為安全可靠，並可追溯食品來源。
5. **注意食品標示**。在有效期限內食用。