



最愛健康日
學會照顧自己

防腐劑無所不在 該如何避免

防腐劑幾乎存在各種加工食品中，不少標示不明的食品含有高量防腐劑。雖然防腐劑可以預防食品中毒，但長期過量食用，也有健康的疑慮。小朋友該如何避免吃進太多防腐劑呢？

文／陳梅根 諮詢／黃柏諭（嘉義大林慈濟醫院腎臟內科主治醫師）

Q 那麼多種防腐劑，
功能不一樣嗎？

都會添加防腐劑

乳酪、肉類、壽司等

食品，如麵包、麵條、

毒的風險。常見的加丁

期限，有助預防食物中

可以延長食品的保存

質，是一種食品添加劑

細菌或黴菌引起腐敗變

是防止食品因微生物

「防腐劑」，主要功能

A 這是添加在食品的

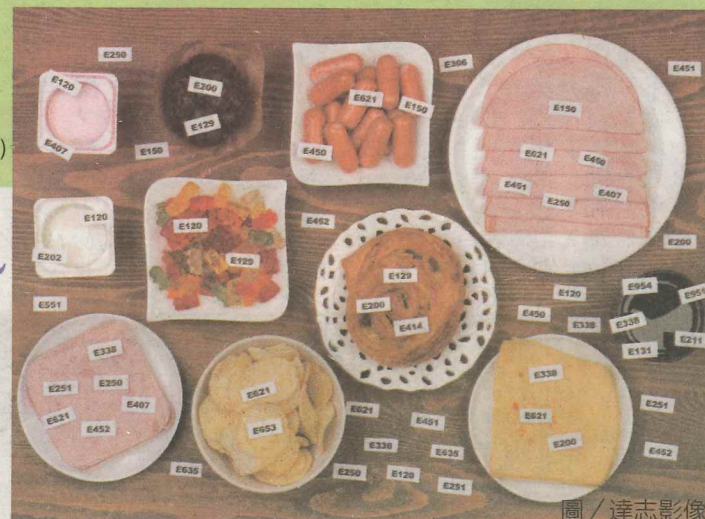
什麼東西呢？

亞硝酸鹽等，這些是

去水醋酸鈉、苯甲酸鈉

上成分標示寫著丙酸、

Q 經常看到食品包裝



圖／達志影像

用，但根據食品的不同特性，會使用不同的防腐劑。防腐劑可分為無機和有機兩大類，無機防腐劑如二氧化硫、亞硫酸鹽、甲醛、硝酸鹽等，因毒性較強，一般國家禁止使用在天然食物中。

使用比較廣泛的是有

機防腐劑，如丙酸、去

水醋酸鈉、苯甲酸類、

對羥基苯甲酸酯類、山

梨酸類、乙二胺四乙酸



◀防腐劑無所不在，買之前看一下成分標示。



紅色澤，常添加於香腸、臘肉。

Q聽說有些防腐劑比較毒，是真的嗎？

A沒錯，防腐劑有毒性高低之分。一般常見防腐劑，毒性較高的是去水醋酸鈉，在動物實驗中，發現大劑量的急性中毒，會損傷肝腎功能，長期小劑量則有基因突變和致癌風險。

有報導指出，苯甲酸鈉有劑量累積中毒現象，對於肝功能差的人較有傷害，歐洲和日本嚴格限制使用在孩童食品上。毒性比較低的是己二烯酸，體內代謝後會轉變為二氧化碳和水，被公認是對人體影響最小的防腐劑。

Q防腐劑似乎無所不在，該如何避免吃過多呢？

A我們應該理性看待防腐劑，它的好處是防止食物中毒，但長期大量食用，則會對健康造成傷害。以下幾個原則，有助降低防腐劑對

健康的損害。

●選購添加天然防腐劑的食品。酒、醋、鹽、糖四種調味品，是普遍使用在保存食物的天然防腐劑。酒精和醋具有殺菌效果，鹽和糖能增加食物滲透壓，使細菌無法生存。然而，這些調味品一樣不可過量食用。

●防腐劑幾乎都是水溶性，因此烹調前可先用水浸泡，或煮沸後不要蓋蓋子，讓潛在的有毒物質揮發，並儘量少喝湯。

●孕婦、兒童、有肝腎疾病患者等，宜選擇防腐劑毒性較低的食物，如己二烯酸。

●避免購買標示不明的食品。

●攝取天然新鮮的食物，是避免過量食用防腐劑最重要也最簡單的方式。



▲酒醋鹽糖是天然的防腐劑，但也不可多吃呵。

●山梨酸：又稱Sorbic acid，二烯酸，一般用在魚類、肉類製成的食品、糕餅或各式飲料中。

●乙二胺四乙酸二鈉：用於防止食品變色和油脂氧化，常用在各式罐頭、醬菜、果乾、醃漬食品、果醬、果凍、糕餅餡料、脫水蔬菜等。

●亞硝酸鹽類：也稱為食品保色劑，可防止肉類製品腐敗，並保持鮮