

投稿類別：餐飲類

篇名：
食品安全的分析

作者：
鄧維中。台南市私立崑山高級中學。資訊科三年甲班
張彥宏。台南市私立崑山高級中學。資訊科三年甲班

指導老師：
王世炫 老師

壹●前言

一、研究動機

在生活中吃東西每天都會做的事情，而每天吃的食品是什麼做的，吃了究竟會不會引發出什麼疾病甚至於會使自己的身體變得越來越差，所以在現在食品安全有問題的社會中，就算是一般的消費者也要知道自己吃的到底是什麼東西也才能知道自己吃的到底是不是安全的食品。在生活中吃東西每天都會做的事情，而每天吃的食品是什麼做的，吃了究竟會不會引發出什麼疾病甚至於會使自己的身體變得越來越差，所以在現在食品安全有問題的社會中，就算是一般的消費者也要知道自己吃的到底是什麼東西也才能知道自己吃的到底是不是安全的食品。

將本文之研究目的、範圍及方法，分述如下：

二、研究目的

- (一)了解飲食的安全性。
- (二)買飲食相關產品的注意事項。
- (三)各類食品分析。

三、研究範圍及限制

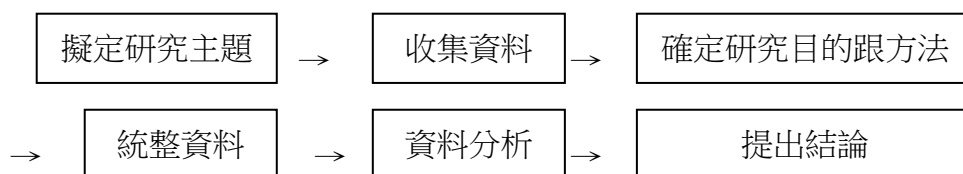
研究不包含台南市以外的地區，只包含台南市的各類生鮮市場、超商進行，而研究只限制於在食品的安全的辨別方法上不包含價錢、其他行銷方面。

四、研究方法

研究經參考文獻後，用尋找各類資料總計的方法進行。

五、研究步驟圖

研究步驟圖如下所示：



貳●正文

一、了解飲食的安全性

在飲食的部分有很多要注意的習慣如果沒有好好的注意可能會不小心吃到一些不乾淨的東西所以在飲食時因該要注意食用的東西對健康的影響，也要注意藥飲食均衡才不會造成偏食的習慣，而且在飲食前要洗手才能減少在手上的細菌在飲食時也比較好，飲食的一些習慣如下：

- (一) 三餐一定要吃，且食物要平均分配，千萬不能餓一兩餐後再飽餐一頓，因為太餓了會讓你饑不擇食，也會有補償心理，而吃進一些平時很小心不去吃的高熱量食物，而這些食物的熱量往往比正餐來得多。(如圖一)



圖一 均衡飲食圖

(資料來源：<http://www.cuhk.edu.hk/proj/growthstd/chinese/foodpyra.htm>)

- (二) 控制自己的進食量，用小盤盛裝出自己要吃的食物。
- (三) 不狼吞虎嚥，每口食物多嚼幾次再吞下，延長進餐時間，吃得太快常使你在感覺到吃飽之前已經塞進過多的食物了。
- (四) 看電視或做事時不要常吃東西，邊吃邊聊天會使你無意中將食物一直送入口中而不自覺。
- (五) 生氣或無聊時，不要找東西吃，用食物來消除怨氣或消磨時間是最划不來的。
- (六) 看電視或做事時不要吃東西，邊吃邊聊天會使你無意中將食物一直送入口中而不自覺。

(七)每餐依個人份量分盤進食，吃完自己的份量後就不要再吃了，不要認為剩菜丟掉可惜而全部都裝進自己的肚子。

(八)吃完東西要立刻刷牙，就不會想再吃東西。(註一)

二、買飲食相關產品的注意事項

在飲食時習慣雖然很重要但是在食物的部分也是很重要的部分，而在購買與食品有關的物品時要先確定有沒有危害健康的成分，再與其他一樣的產品做比較就能知道哪一家的那一項產品會比較好，但其中一項的產品沒問題也不能保證其他的產品全部都是沒有問題的，而以前沒問題的產品也不能保證以後都不會有問題所以在飲食的部分在常常得注意才不會害自己吃到危害健康的物質。

食品安全是關乎每個人身體健康和生命安全的大事。除了政府出台法律、加強監管外，消費者自身也應加強自我保護意識，提高鑒別劣質食品的能力。以下為購買食品時應留意的基本事項：

(一)看經營者是否有營業執照，其主體資格是否合法。

(二)看食品包裝標識是否齊全，注意食品外包裝是否標明商品名稱、配料表、淨含量、廠名、廠址、電話、生產日期、保質期、產品標準號等內容。

(三)看食品的生產日期或失效日期，注意食品是否超過保質期。

(四)看產品標籤，注意區分認證標誌。

(五)看食品的色澤，不要被過於鮮艷、好看的食品外觀所迷惑。

(六)看散裝食品經營者的衛生狀況，注意有無健康證、衛生合格證等相關證照，有無防蠅防塵設施。

(七)看食品價格，注意市場上其他同類同種食品的價格，理性購買「打折」、「低價」、「促銷」食品。

(八)肉製品、腌臘製品最好到規範的市場、「放心店」購買，慎購游商

(無固定營業場所、推車銷售)銷售的食品。

(九)妥善保管好購物憑據及相關依據，以便發生消費爭議時能夠提供維權依據。

二、分析各類食品

(一)罐頭種類分析：



成份：花瓜、醬油、糖、調味劑 (L-麩酸鈉、DL-胺基丙酸、乳酸)

每份：

熱量 28 大卡、蛋白質 1 公克、脂肪 0 公克、飽和脂肪 0 公克、反式脂肪 0 公克、碳水化合物 6 公克、糖 5 公克、鈉 338 毫克(註三)

圖二 大茂黑瓜

(資料來源：<http://www.tomofoods.com.tw/productDetail.aspx?ID=0>)



成份：菜心、醬油、糖、調味劑 (L-麩酸鈉、DL-胺基丙酸、乳酸)、甜味劑 (甘草萃)

每份：熱量 28 大卡、蛋白質 1 公克、脂肪 0 公克、飽和脂肪 0 公克、反式脂肪 0 公克、碳水化合物 6 公克、糖 5 公克、鈉 358 毫克(註四)

圖三 大茂菜心

(資料來源：<http://www.tomofoods.com.tw/productDetail.aspx?ID=42>)



蘊含陽光能量的葡萄乾，保留葡萄乾原始風味。

葡萄為白綠色品種，經日曬吸收能量後自然轉為紫黑(褐)色葡萄乾。

不添加人工色素、人工香料、防腐劑，未經硫化燻蒸處理。

圖四 果然優葡萄乾(罐)

(資料來源：

https://tw.buy.yahoo.com/gdsale/gdsale.asp?gdid=5385783&co_servername=05a50e8fd7ddece1d4c0547de27c5982)

(二)油品種類分析：



產品介紹：

我們日常吃的米分為三個部份：包括最外層的米殼、最內層的白米以及在這兩者之間的米糠，稻米大部份的營養素集中在米糠中，堪稱為米的營養寶庫。選用來自遼闊的義大利稻米田的原料，從米糠中萃取出高品質的玄米油，其中蘊含玄米油特有寶物- γ -穀維素，可調節生理機能。玄米油的不飽和脂肪酸達 70% 以上。玄米發煙點高且油脂穩定，帶有淡淡的米香，可用於各式烹調煎、煮、炒、炸或是佐料。統一生機理- 歐洲有機油品的領導品牌 Crudigno-承襲義大利百年傳統製油工藝，旗下擁有完整的產品線，行銷五大洲。

圖五 玄米油

(資料來源：<http://www.7net.com.tw/7net/rui005.faces?ID=140700220394&catid=37979>)



產品介紹：

來自義大利有機油品知名大廠 Organic Oils S.r.l.，遵循著義大利傳統提油的工藝精神。有機栽培的新鮮果實，經清洗磨碎、冷壓後濾淨。全程使用物理方式製作，不使用化學溶劑萃取和氫化精製，因此保留著果實的營養價值。通過義大利 BIOAGRICERT 有機認證。

圖六 葵花油

(資料來源：<http://www.7net.com.tw/7net/rui005.faces?ID=140600022141&catid=37979>)



產品介紹：

來自義大利南部珍貴的葡萄籽油-萃取葡萄籽油極為困難，因為葡萄籽不但細小還具有堅硬的外殼，油脂含量僅佔整顆葡萄籽的 10%，平均要 10 公斤的葡萄籽才能萃取出 1 公升的葡萄籽油，所以每一滴的葡萄籽油可以說是相當珍貴。

圖七 葡萄籽油

(資料來源：<http://www.7net.com.tw/7net/rui005.faces?ID=130400238340&catid=37979>)

(三) 飲料種類分析：



原料：水、烏龍茶、烏龍茶萃取液、抗氧化劑、抗酸氫鈉、香料(含水、酒精)、茶胺酸

圖八 茶裏王青心烏龍茶 600ml

(資料來源：<http://www.7net.com.tw/7net/rui005.faces?ID=130600086772&catid=11036>)



原料：水、蔗糖、紅茶、紅茶萃取液、大麥、香料(含水、酒精、蔗糖、糖蜜)、抗氧化劑、決明子、碳酸氫鈉

圖九 麥香水沙連風味紅茶 975ml

(資料來源：<http://www.7net.com.tw/7net/rui005.faces?ID=130600086772&catid=11036>)



原料：水、蔗糖、高果糖糖漿、紅茶、全脂乳粉、脫脂乳粉、脂肪酸蔗糖酯、抗氧化劑、碳酸氫鈉、香料、大麥抽出物(含麥芽、寡糖、環狀糊精)(註五)

圖十 麥香奶茶 375ml

(資料來源：<http://www.7net.com.tw/7net/rui005.faces?ID=130600086772&catid=11036>)

(四) 泡麵分析：



成分：麵、麵粉、精製棕櫚油、粘稠劑(醋酸澱粉、海藻酸鈉)、食鹽、複方乳化劑(含甘油、精製大豆油、水、脂肪酸聚合甘油酯、大豆卵磷脂)、品質改良用劑(無水碳酸鈉、碳酸鉀、偏磷酸鈉、多磷酸鈉)、芝麻油、味精、 β -胡蘿蔔素(含水、果糖、精製葵花油、甘油、辛烯基丁二酸鈉澱粉、阿拉伯膠)、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)、精製豬油、抗氧化劑[混合濃縮生育醇(含精製芥花油)]。

圖十一 來一客杯麵-鮮蝦魚板風味

(資料來源：

http://www.savesafe.com.tw/Products/ProductView.aspx?s_id=0788d045a9d6e2b18a20f8e3e904eb43)



成分：(1)麵塊：麵粉、樹薯澱粉、棕櫚油、食鹽、調味劑(味精、5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉、5'-鳥嘌呤核苷磷酸二鈉)、品質改良劑(碳酸鈉、碳酸鉀、偏磷酸鈉、多磷酸鈉、焦磷酸鈉)、麵用乳化劑(D-山梨醇、大豆油、卵磷脂、脂肪酸甘油酯、脂肪酸蔗糖酯)、羧甲基纖維素鈉、海藻酸鈉、關華豆膠、抗氧化劑(維生素 E)

圖十二 味味一品原汁珍味爌肉麵

(資料來源：

http://www.savesafe.com.tw/Products/ProductView.aspx?s_id=26b71fa8e5370782ad2841964b5fe347)

參●結論

一、結論

每天的生活上會用到許多的飲食相關物品可是在那些物品的成分卻有很多不是能食用的所以為了自己的健康安全所以在了解在常用的食品成分到底對人體會不會造成不良的影響，所以在分析完物品後就比較能了解在自己生活飲食中到底吃了多少會對健康有害的物品。

在了解自己每天吃的東西是什麼後能清楚的知道到底有哪些東西還能吃有哪些東西是不適合飲食的，所以能清楚的知道在食品的部分會有什麼成分後就能對自己的飲食健康有更大的幫助也比較不會因為飲食不適合健康的食品而引發相關疾病。

所以不管是從外面買的食物或是自己在買主的食物都是以少加調味料還有減少油的用量比較好，因為在調味料的部分有很多都不是對人體有幫助的成分反而會對人體造成負擔，在自己的飲食也要盡量清淡而不是重口味，雖然要馬上去改變飲食習慣市意見很難的事，但是在長期一點一點的改變就能慢慢看出改變良好的飲食習慣會有哪些好處，也能避免一些疾病的問題雖然不是全部都能但是能改善的部分還是要慢慢的去改善才不會把自己的身體都吃壞了至於泡麵的部分就算要吃也要以袋裝的會比碗裝的好在以後當然還是以有機的食品為主要的部分，而會有化學成分的食品就少吃或是偶爾吃一點就好。

肆、引註資料

註一、改變不良飲食習慣，取自

<http://hospital.kingnet.com.tw/dietclass/habit.html>

註二、購買食品的注意事項，取自

<http://tw.aboluowang.com/2009/0403/124868.html>

註三、大茂食品工業股份有限公司，罐頭食品，取自

<http://www.tomofoods.com.tw/productDetail.aspx?ID=0>

註四、大茂食品工業股份有限公司，罐頭食品，取自

<http://www.tomofoods.com.tw/productDetail.aspx?ID=42>

註五、陳彥甫(2013)。保健食品初級工程師：保健食品概論 1 (初版)。台北：台大數位。