

## 【水沙連人文創新與社會實踐研究中心】

### 埔里研究會—演講記錄

時間：2016/5/16(一) 18:30-20:00

地點：阿朴咖啡(埔里鎮北平街 187 號)

主題：【第一場】綠色飲食顧健康

主講人：林淑甯(主婦聯盟台中分會講師)

主辦：國立暨南國際大學水沙連人文創新與社會實踐研究中心

紀錄：黃資媛、吳奕靜

---

在這個步伐快速的社會環境下，往往我們的三餐飲食經常是能止餓、解渴即可，但卻少有機會去思考到關於食品的來源、烹煮過程、我們與食物之間的聯結等問題，然而伴隨著近年來食安問題不間斷的爆發，商人為利益不惜傷害他人健康或因資訊不平等而造成犯錯的事件與疾病發生層出不窮，人們開始注意到食物安全與保障，也逐漸有推行綠色飲食的風潮。這次我們邀請到主婦聯盟台中分會講師林淑甯女士來為我們介紹與講解這些食安問題以及我們如何在這樣的情況下從自己做起，健康生活與飲食並且主動監督、檢測食物來源。

#### 一、 演講重點摘要：

##### 1. 主婦聯盟介紹

主婦聯盟環境保護基金會（Homemakers United Foundation），簡稱主婦聯盟，1987 年初，一群主婦有感於社會型態的急遽變遷，身為社會的一份子，不能再坐視生活週遭的種種環境病態、教育缺

失。於是他們以「**勇於開口，敏於行動，樂於承擔**」自許，決心從自己做起，來改善環境，提昇生活素質，「主婦聯盟」於是誕生。

後又催生**台灣主婦聯盟生活消費合作社**(Homemakers Union Consumers Co-op)。1993 年環境公安事件、鎊米事件及農藥殘留等問題層出不窮，主婦聯盟環境保護基金會「消費者品質委員會」的一群媽媽，開始認真思考生活的另一種選擇。為了尋找安全的食物，她們跑遍台灣，找尋新鮮、無農藥的米。起初只能一本一本地查人家的帳冊，看有沒有使用農藥；後來，她們集合一百多個家庭，以「**共同購買**」方式直接向農友訂購米和葡萄，也讓農友可以無後顧之憂穩定生產安心的食物。

隨著越來越多人參與，2001 年，秉持著公益與非營利原則，由 1,799 名社員集資的「綠主張公司」轉型為「台灣主婦聯盟生活消費合作社」。(引用自台灣主婦聯盟生活消費合作社官網：<https://www.huucc-coop.tw/>)

2. 衛服部，以扇形飲食取代金字塔，以此標識省視每日飲食健康，中間人騎腳踏車形象徵現代人所缺乏的多喝水及多運動，飲食攝取含量從過去到現在也相對有所改變，有主食減少一些但五穀類及其他類攝取多元的趨勢。



在各類飲食中須注意的食品添加物問題。

動物性：抗生素、生長激素、瘦肉精、孔雀綠

植物性：農藥殘留、化學肥料、硝酸鹽、基改食物

加工食品：色素、香精、防腐劑、酸味劑、調味劑

食品添加物的使用目的：保持或提高營養價值、降低成本、縮短製造加工的時間、改良食品的風味與外觀、增加或保持食品的安全性、減少食品熱量。然而食品添加物仍有其使用相關限制與人類攝取含量限制，不應本末倒置，使原先對食物保存的技術成為食品安全的危機。

例如：蝦子亂撞受傷運輸過程會死亡，在水中加入興奮劑，讓蝦子活蹦亂跳。糙米為賣像好而泡水(骨質疏鬆)以慣型施作反而吸收更多，造成脫水的現象。

另外近年來台灣五穀類食品問題不間斷

- 麵包添加人工香精

(2013 年知名麵包店胖達人事件：

<https://www.newsmarket.com.tw/blog/36345/>)

食用級的人工香精或許可被食用而不致造成身體的負擔，但若是業者為了節省成本而使用工業級的人工香精，這些對身體有害的化學物質則必須經由肝臟和腎臟來代謝，長期食用更可能造成肝腎功能異常，能加以防範的方式除了從監督食品業者做起，消費者亦可在平時多喝水，幫助代謝。

- 米粉中添加玉米澱粉

(揭開米粉界沒有說的秘密-9 成米粉充斥廉價玉米澱粉：

<https://www.newsmarket.com.tw/blog/23881/>)

上下游新聞市集從去年年底至今年年初到中北部主要製造米粉的區購買米粉並送驗，發現大部份米粉以掛羊頭賣狗肉，鑽法律漏洞的方式販賣米粉。

「根據中華民國國家標準 CNS11172 「米粉絲」的定義，所謂「純米米粉」是以米為原料，經糊化、擠壓、蒸煮、乾燥等過程製成細長條形之製品，粗蛋白質要在 5.0% 以上；「調合米粉絲」則以 50% 以上之米為主要原料，可混合其他食用穀粉 (flour) 或食用澱粉，經糊化、擠壓、蒸煮、乾燥等過程製成細長條形之製品，粗蛋白質則必須在 2.5% 以上」但卻發現有不少賣家雖掛名純米米粉，蛋白質顯示卻是 0%，可見其成分中不含有米。另外也有宣稱蛋白質含量 5% 實際上卻只有 0.5%，業者為了產量以及價低成本的利益考量，將原先的原料純米米粉，改為玉米米粉；也有未告知消費者即添加麵筋、小麥麵粉，造成消費者可能引發過敏的風險。對此，上下游新聞市集與消基會呼籲重審標準與落實稽查等相關訴求。

- 毒澱粉事件(加入油漆原料-順丁烯二酸)

(跟著倫敦男孩吃台南美食:順丁烯二酸 毒澱粉事件:

<http://boylondon.pixnet.net/blog/post/96744433-%E9%A0%86%E4%B8%81%E7%83%AF%E4%BA%8C%E9%85%B8-%E6%AF%92%E6%BE%B1%E7%B2%89%E4%BA%8B%E4%BB%B6-%E7%B2%84%E6%A2%9D%E3%80%81%E8%82%89%E5%9C%93%E3%80%81%E9%BB%91%E8%BC%AA%E3%80%81>)

2013 年毒澱粉風暴遍及全台，南部的協奇家族企業尤其具有規模，採台南叫貨，高雄出貨的模式。中、北部亦有供應商原料來自嘉義、雲林一帶。

「吳家誠指出，別名馬來酸酐的順丁烯二酸，主要用途是一種工業黏著劑，常被用來加入製作油漆，潤滑油、防腐劑，但順丁烯二酸加在澱粉中，雖然增加食物彈性、黏稠度，但動物實驗卻顯示，長期且高劑量食用，可能造成腎小管的傷害。」

台灣合法的澱粉食品添加物有二十六種，但不包含順丁烯二酸。然而諸多工廠解釋受王東清教師指導，對於澱粉添加順丁烯二酸對人體可能造成的傷害與影響並不知情。

● 劣質油事件(頂新集團)

(全民公敵到一審無罪！頂新事件懶人包：

<http://photo.chinatimes.com/20151130002401-260803>)

頂新集團劣質油事件從 2013 年到 2014 年間共有三件問題，分別是：**味全**隱瞞混摻大統長基含銅葉綠素的橄欖油、**強冠**使用餿水油製造**全統**香豬油、**鑫好**將飼料油謊稱為食用油賣給頂新旗下**正義**公司治成維力香豬油。

3. 行政院消費者保護處自 103 年起成立食安單位，**你建議我檢測**，透過資訊透明讓消費者懂得選擇正確食物。消費者可在專區填寫建議表，告訴政府希望可優先檢測的議題，消保處經過彙整評估後再進行檢測，會以新聞稿或記者會方式公布結果。



4. 台灣的消費供給鏈充滿欺騙，含量不超過 0.3g 就可以標示為零。如：市面上糖果類甜品的反式脂肪。反式脂肪屬於不飽和脂肪酸，較飽和脂肪酸更不健康，一些國家與地區已禁止使用此類氫化植物油，並要求若有使用必須清楚標示。
5. 澱粉質油炸會產生丙烯酸銨-洋芋片與速食薯條。美國食品藥物管理局(FDA)研究發現，澱粉類的碳水化合物精油炸易產生「丙烯酸銨」這種有毒物質，尤其以薯條和洋芋片含量最多。過量攝取可能傷害神經系統，也存在致癌的風險，建議一個月別吃超過兩次。
6. 台灣政府對於人工色素及防腐劑(苯甲酸鹽)使用管制過於鬆散，在兒童的零食、糖果、含糖飲料常見，除了可能引發兒童注意力不集中甚至過動，更增加了肝臟的負擔、皮膚過敏等甚至智商發育的問題。日本政府早在 30 年前已經嚴格管制，在其國內食品大多使用天然色素如：紅色的茄紅素、黃色的胡蘿蔔素等。呼籲政府與衛生主管單位應全面管制苯甲酸鹽（防腐劑）及人工色素於兒童食品的使用。



7. 由於現代食品添加物多，消費者可自行注意及觀察，最多的添加物會標示在最前面。另外也可注意到產品的包裝是否完整及生產地，若為大陸或中南半島，裸裝進到台灣，有些過程中受老鼠蟲子的入侵或破壞亦須注意。
8. 塑化劑，或稱增塑劑、可塑劑，是一種增加材料的柔軟性或使材料液化的添加劑，有定香效果(可見於沐浴乳、乳液等)，**非食品添加劑**。其添加對象包含了塑膠、混凝土、乾壁材料、水泥與石膏等等。日常生活中我們最常碰到含有大量的塑化劑便是保鮮膜(PVC，聚氯乙稀)，保鮮膜中的塑化劑容易因溫度、使用時間等影響而釋放到環境中，進而可能滲透到食物裡，尤其非極性油脂的魚肉。

雖然塑膠製品中的塑化劑釋放到環境中所含的濃度並不高，但自然界分解機制所需的時間遠比製造塑膠製品的時間來的長，也就是說，環境來不及代謝這些被釋放的塑化劑，會同時與我們存在於環境中，滲入食物鏈，而人類攝取到的塑化劑便又更多。(食物鍊金字塔原理)

我們更應了解到，保鮮膜使用後的垃圾處理是直接丟棄，進入焚化廠後如果焚燒溫度不夠則易產生所謂世紀之毒「戴奧辛」

(Dioxin)，只要一點點，就足以對人體造成如：心臟病、糖尿病、過敏、不孕、癌症等。

而 DEHP 鄰苯二甲酸酯這類的類塑化劑被歸類為環境荷爾蒙，它的毒性主要是**雌激素與抗雄激素活性**，容易造成內分泌失調、阻害生殖機能，包括流產、天生缺陷、異常的精子數、睪丸損害，還會引發惡性腫瘤或造成畸形兒。

2011 年台灣發生塑毒風波，市面上食品被檢驗出含有非食品添加物的塑化劑，上游業者為節省成本，將原為合法食品添加物的起雲劑中的棕櫚油成分，改為塑化劑，影響飲品、糕點、麵包和藥品等商品的食用安全。儘管早在 2009 年台灣統一企業向消費者承諾將檢驗其塑膠製品中的塑化劑含量並試圖禁止，但仍未逃此風波，可見其並無兌現承諾。

雙酚 A(酚甲烷)也是一種製造聚碳酸酯塑膠 (PC) 材質的化學原料，由於雙酚 A 的結構類似雌性激素，被視為一種荷爾蒙干擾物或內分泌干擾物，故雙酚 A 被視為環境荷爾蒙的一種。其常做為罐頭內壁塗層的原料之一，除了罐頭直接加溫可能使雙酚 A 滲入食物中，PC 塑膠製品若經由高溫加熱或者強酸強鹼、刮損等也會釋放出雙酚 A，間接融入食物或飲料。食用到雙酚 A 不只會影響荷爾蒙的正常作用，更可能引發心血管疾病、糖尿病等疾病。

我們可以理解到，塑化劑是多數塑膠產品的成分，因此塑化劑問題不只是非法添加於食品的而已，更可以藉由毛細孔進入體內。並且臺灣由室內到河川的許多環境及人體內的塑化劑更是全球最高，是我們應該要注意到的問題。

9. 美國塑膠工會分類塑膠製品中，PS(聚苯乙烯，如保麗龍、玩具)耐受度只有六十度，杯蓋不會變形但不代表沒有釋出塑化劑；而 PET(聚對苯二甲酸乙二酯，如寶特瓶)、PP(聚丙烯，如布丁盒、豆漿瓶)較可以使用，預留空間不碰到食物。此外，常見的塑膠餐具：以美耐皿樹脂(Melamine resin)製作，為一合成樹脂，是三聚氰胺與甲醛所製成的，又稱為三聚氰胺樹脂或密胺樹脂。雖號稱可耐 110 度以上高溫，但外表不變形不代表絕對安全，其仍舊會



融出部分的三聚氰胺，若是長期暴露則可能引發腎臟結石、輸尿管結石等症狀。以目前一碗湯麵可能釋出的三聚氰胺來看，每天要吃五碗以上才會超標，雖然消費者們無需恐慌，但仍必須小心使用。除此之外也還是建議使用玻璃、陶器、瓷器器皿保鮮盒盛裝食物較為安全也健康。

10. 食物餐具外，關於飲品我們也可以注意到：色彩鮮豔吸管含有重金屬(鉛)的問題。染料在吸管上並不是只有高溫會使其融出，就算是冷飲也可能會剝落，人體食用過多的重金屬則可能導致不孕症、腎臟病、痛風等病症。近年來已有人發明麥桿吸管 (<http://www.strawstraws.com/>)、以及不會因酸鹼值而腐食的不銹鋼吸管 (<http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/finance/20140621/35908124/>)，希望未來人們能夠吃的開心，用的安心。為此，台北市政府也開始訂定相關規定，禁用一次性餐具，從今年四月以來已減量逾六成。
11. 瘦肉精是一種  $\beta$  促效劑，用以抑止動物肥肉增加，同時其中所含的萊克多巴胺原先是研發作為氣喘用藥，但未通過美國食品藥物管理局的人體實驗。因為發現它能夠增加動物肌肉，因此被使用為飼料添加劑。其使用至今並沒有安全無虞的科學保證，但許多地方仍在使用。並且美豬進口之所以會有瘦肉精殘留的問題，即在於食用基改大豆玉米的豬與牛多生長出許多肥肉，影響賣相與消費者的選擇，於是使用了更多的瘦肉精以維持肉品賣相進而造成瘦肉精殘留，人食用之後對於身體更有影響，國人應多注意此議題。同時我們更應該知道，現在許多養殖場，養殖空間不人道，

以 A4 大小空間養四隻雞，打許多抗生素，驗證費用高，吃了也不健康。

12. 在肉品之中，還有魚肉的部分。捕魚後砍魚鰭，魚鰭是魚透過游泳進行氣體交換並且維持身體平衡如人體脊椎的存在，沒有魚鰭的鯊魚形同殘廢。人類不應濫捕濫殺，違反自然原則只為經濟效益。此外核災輻射問題使魚類暴露在放射性的海洋，人類吃進肚內也會造成細胞不正常增生。
13. 311 的核災造成蝴蝶翅膀變形、車諾比出現雙頭烏龜，水果也開始不正常增生，人們必須去思考到關於能源與自身健康的取捨以及其他可行的辦法。並且近來福島農產品透過國際管道欲進到國內，這些受到輻射影響的作物與動物應如何進行後續處理仍為未解決問題，若其也進入國內市場又應如何對應也是我們必須思考到的。
14. 剩食問題引發一連串影響，台灣一天丟掉 6100 噸的廚餘(含鈉燃燒會產生戴奧辛，也減少焚化爐壽命)。因此人生百味開始關注剩食，發起石頭湯計畫，上網募集網友用不完的食材，煮好再送到街友手上。此外，中低收入戶可透過社會局的管道領取即期食物、東海大學亦有拯救食物運動以及新良食運動的推動。但是剩食除了我們的既定印象之外，剩食可以再整理回收利用成為堆肥或再造的飼料，而不能作為堆肥的剩食也會產生甲烷，可能可以作為發電的方式。
15. 基改作物，利用基因槍將基因注入植物或動物體內，以便加快生長速度、改良營養價值、抗蟲、抗病、抗除草劑、抗低溫、延長保存期限耐運送或利於加工。例如螢光魚，把螢光劑注入魚內。我們的社會從 1997 年後開始出現基改食品，對基因改造企業而言，

掌握糧食可以掌握世界，在表面的推動之外背後可能藏有更多的利益關係，應注意到如：台灣有進口孟山都公司的基改玉米 MON863，在美國、日本、歐洲也都審查通過。但是 2005 年英國報紙報導，都公司有一份秘密試驗報告被洩漏出來。公司所作的試驗結果，老鼠吃了 MON863 以後，血液和腎臟中會出現異常、口腔長出毛髮。（可見電影：Gmo Oh my god!）但是這個結果孟山都公司不敢發表，後來才被發現。透過科學包裝來說明基改沒有問題（台灣種子協會），但其環境汙染及人體影響卻未公開，甚至鼓吹基改食品。

16. 主婦聯盟持續有在推動食在安全夏令營（讓小朋友自己種菜自己煮飯學會愛惜食物）小於小學六年級，規劃單日或 1-3 日活動；台中食農教育（自然農田體驗）推動關心人類健康動物福祉地球環境、台中市政府亦成立校園營養午餐委員會，為學子們的用餐嚴格把關，以及綠繪本的出版。此外，良顯堂也有帶小朋友種菜，吃到自己種的菜，思考如何讓小朋友對食物來源更加有感。

## 二、針對埔里現況的 Q&A 問答

*Q: 在地小農通路銷售問題?*

A: 主婦聯盟接納各方的農產品，接受檢驗後便可販售。

*Q: 埔里在地市場有限是一個問題，在地食材在地消費應如何達成?*

A: 思考埔里的小農產業發展狀況，如公教族群等，農村不只是生產，可以透過學生或青年做行銷，利益分配也是一個問題，找到支持型實驗的方式。遊客假日來到埔里可以體驗什麼，農業能不能是一個機會？東華大學在市區推動市集，在校內推動市集跟校內餐廳結合（宜蘭在地小農市集），講完以後能不能產生一個試驗計畫一起推動。西雅圖推動

有機農夫市集，一開始慘淡經營，後來規模大到可以經由管理委員會確認產量和資格，經營到攤販必須排隊三到四年才可以進去。

### 三、結語

近年來台灣食安問題無所不在，然而人的生活所需：食衣住行，首要就是食。面對工業化社會追求效率與便利生活的步伐，我們逐漸對日常使用的物品失去感知，商人為求利益不惜將化學添加物加入食品當中、人們習慣使用一次性的餐具隨用即丟……。不同年齡層的人類無一倖免，於是疾病出現了，當我們回頭檢視疾病產生的原因，才發現造成疾病的很可能都只是一餐一飯當中我們未曾注意到的，我們賴以為生的食物所積累。這些問題除了希望政府能夠用以法律等方式規範並加以控管，人們也能夠從自己做起，從自我到他人的健康，社會的食品品質與健康環境是由大家共同營造，拒絕黑心貨、多食用天然、非基因改造有機食品、自備環保餐具等等以至於下一代的食農教育，都能讓我們為自己的飲食增加保障。此外，也有許多推廣環保與食品安全、有機食品、食農教育的活動，教我們重新認識自己與食物的聯結，並且學習如何能夠吃得更安心、活的更踏實。

### 四、補充資料

主婦聯盟環境保護基金會

<http://www.huf.org.tw/>

台灣主婦聯盟生活消費合作社

<https://www.hucc-coop.tw/>

跟著「扇形飲食指南」吃

<https://tw.news.yahoo.com/%E8%B7%9F%E8%91%97-%E6%89%87%E5%BD%A2%E9%A3%B2%E9%A3%9F%E6%8C%87%E5%8D%97-%E5%90%83-09224977.7.html>

悠活健康網:烘烤炸澱粉食物易生致癌物

<http://mays3.weebly.com/9679-288882890028856285933188139135292892613129983332683028429289.html>

綠十字健康網:食品添加物與孩童注意力不集中及過動

<http://www.greencross.org.tw/food&disease/ADHD.htm>

塑膠分類標誌

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%A1%91%E8%86%A0%E5%88%86%E9%A1%9E%E6%A8%99%E8%AA%8C>

塑化劑（鄰苯二甲酸酯鹽類）對健康的影響

<http://www.greencross.org.tw/enviroment/DEHP.htm>

【時事議題】塑化劑與起雲劑

<http://case.ntu.edu.tw/blog/?p=9090>

衛生福利部食品藥物管理署:雙酚 A

<http://www.fda.gov.tw/TC/siteContent.aspx?sid=3822#.V2D3k7t97IU>

你的剩食，我幫你分享給街友

<http://www.cw.com.tw/article/article.action?id=5063954>

人生百味

<https://zh-tw.facebook.com/Do.you.a.flavor>

拯救食物 Save Food-認識新良食運動

[http://deanstu.thu.edu.tw/blog/heartleader/03\\_blogdetail.php?AID=98](http://deanstu.thu.edu.tw/blog/heartleader/03_blogdetail.php?AID=98)

吃基改食品不安全

<http://gmo.agron.ntu.edu.tw/noGM/gm-talk/gmtalk03.htm>

陳月卿:吃對全食物(上)(下)套書

[http://www.books.com.tw/products/0010669763?loc=P\\_asb\\_001](http://www.books.com.tw/products/0010669763?loc=P_asb_001)

環保結合農業 中市食農教育體驗即起開放報名

<http://www.nownews.com/n/2016/05/11/2095389>

竹蜻蜓的你農我農

<http://alumni.web.nthu.edu.tw/files/13-1221-97827.php?Lang=zh-tw>

書籍:餐桌上的危機

<http://www.books.com.tw/products/0010690348>

## 五、活動剪影





