

3 確認火鍋身家資料！ 讓您冬季呷免驚

迎向秋冬季節，不少民眾喜歡在天冷時揪上三五好友共享火鍋，不只暖胃，還可暖心！但是，近年來，媒體開始關注食品添加物的使用，使得消費者對於火鍋料的製作，以及用湯粉或湯塊沖泡的火鍋湯底產生不少疑慮，擔心對身體產生不良影響，讓人對吃火鍋這件事真是既期待又怕受傷害……

火鍋料正確使用合法添加物，民眾可安心食用

食藥署提醒，火鍋食材的挑選，當然是「天然ㄟ尚好」！但是，若想搭配火鍋料時，透過外包裝標示的原料及添加物成分，也能找到符合需求的產品！民眾看到包裝標示中林林總總的食品添加物也不必過度擔心，因為我國嚴謹評估訂出「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」，只要依照該標準合法使用，都是安全的。例如：魚肉煉製品火鍋料為了能以常溫儲存或販賣，可能合法添加「己二烯酸」及「苯甲酸」等防腐劑；為了增加口感，可能添加卡德蘭膠；火鍋湯底為了提升風味，可能添加「胺基乙酸」、「5'-次黃嘌呤核苷磷酸二鈉」及「5'-次鳥嘌呤核苷磷酸二鈉」等調味劑。在符合規範的使用下，食品添加物可幫助食品抑菌、提升風味與口感，讓消費者得以享用安全且多樣化美食。



認明身份，避免購買散裝食品

食藥署為了維護國人健康及食用安全，並且重視消費者「知」的權利，訂有「直接供飲食場所火鍋類品之湯底標示規定」，需標示主要食材或風味調味料內容，將火鍋湯底的所有成分列出，讓消費者一目了然，使得湯底身家資料無所遁形，可避免業者謊稱是採用高等食材耗時熬煮，或是以商業機密為由含混帶過。

食藥署提醒消費者，應選購商譽良好、標示完整清楚的產品，少購買散裝、來路不明的產品，或是沒有清楚標示食品成分、保存期限及製造廠商者。此外，無論是滿漢全席或清粥小菜，都應掌握「均衡飲食」的原則，不暴飲暴食，才是維持健康的不二法門！