



正確選用不鏽鋼餐具，環保又安心！

耐 碰撞、好清洗的不鏽鋼餐具，是許多人購買環保餐具時的首選材質。但是，您知道購買不鏽鋼餐具時該怎麼挑選？有需要定期換新嗎？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請海洋大學食品科學系吳俊逸助理教授與大家分享不鏽鋼餐具的小知識。

買不鏽鋼餐具時，認明「3開頭」的數字

吳俊逸助理教授表示，不鏽鋼俗稱「白鐵」，指的是在鐵中額外加入鉻、鎳、錳、鉬等元素所製作的合金。添加這些金屬能讓不鏽鋼的生鏽速度減緩，但不代表完全不會生鏽，而在這些元素中，主要能延緩生鏽的元素是「鉻」，鉻含量要達到11%以上才能延緩生鏽。

不鏽鋼材質具有國際通用的特殊編號，主要為200系列、300系列、400系列，不同系列與數字，表示裡面含有的金屬成分與含量不同，適合的應用也不同。其中，300系列的鉻含量足以延緩生鏽，材質特性也較適合用於製造餐具。

吳俊逸助理教授說，購買不鏽鋼餐具時，只要記得挑選「3開頭」的304、316材質即可，而316會比304更耐用一些。在挑選不鏽鋼餐具時，除了看號碼，還要以稍微有點厚度、拿在手上有點厚實沉甸甸感者為佳，較厚實的不鏽鋼餐具比較不會被破壞彎曲，更為耐用。

不鏽鋼餐具會吃到重金屬？微量別擔心

食藥署表示，「食品器具容器包裝衛生標準」對不鏽鋼餐具訂有相關標準，符合標準之產品較無重金屬溶出的疑慮。因此民眾購買時，要選擇來源可靠的餐具廠商、符合標準之產品。

吳俊逸助理教授也補充，過去坊間謠傳使用不鏽鋼餐具可能導致錳中毒，事實上，食藥署在2012年時已針對不鏽鋼餐



具進行錳含量與溶出之相關測試，合法不鏽鋼餐具的錳溶出量遠低於攝取量，此外，人體每天本來就會需要攝取微量

的錳，微量錳並不會對身體造成負擔，因此不用過於擔心。

文字撰寫 | 食力編輯群

不鏽鋼餐具當傳家寶物？ 專家：建議3至4年更換

好用的不鏽鋼餐具，具有耐碰撞、耐酸鹼、耐熱等特性，一般食物的酸鹼值都不會腐蝕到餐具，因此不鏽鋼餐具可以用於裝檸檬汁等酸性飲料，只要盡快喝完即可。



然而，不鏽鋼餐具是不是永遠不會壞，可以當成傳家寶呢？吳俊逸助理教授說，在正常使用下，建議使用3~4年後換新，若餐具有受到重大撞擊或產生彎曲，則表示內部結構已經被破壞、產生縫隙，會加快生鏽速度，可能導致斷裂。因此，餐具若有彎曲、破損、鏽蝕皆建議要立刻更換。若是營業使用的不鏽鋼餐具、刀具，磨損速度較快，可增加更換頻率，確保使用安全性。

首次使用仔細清洗，去除表面拋光油
不鏽鋼餐具剛出廠時，表面可能仍殘留工業用拋光油，因此首次使用需特別注意清潔步驟。吳俊逸助理教授建議，第一次使用前，先以沙拉油等食用油塗抹

不鏽鋼餐具的表面，讓食用油與表面殘留的工業用油互相溶解，再以紙巾將油脂擦拭乾淨，接著再以中性洗潔劑將殘留油脂完整洗淨，即可開始使用。日常清洗時，以一般洗碗方式，用中性洗潔劑清洗並晾乾。

食藥署叮嚀，民眾購買不鏽鋼餐具時，一定要仔細閱讀標示，建議購買標示說明完整、來源清楚的產品，並且依照產品說明使用。合法的不鏽鋼餐具對於重金屬物質的溶出有嚴格規範，只要是購買到合法來源的不鏽鋼餐具，即符合食品安全衛生管理法規之規範。

文字撰寫 | 食力編輯群