

**飯**後總想來點甜點卻又擔心熱量超標？標榜「無糖」的產品就真的沒有糖嗎？市面上的產品為了迎合消費者需求，常以低熱量、高甜度的甜味劑取代蔗糖、果糖及麥芽糖等，因此民眾在選購時若查看產品背後，可能會看到琳瑯滿目的食品成分標示與令人眼花撩亂的食品添加物專有名詞。如此一來，要如何判斷所購買的商品是否安全？除了仰賴政府把關食品安全以外，民眾也可至食藥署官網了解相關資訊。

### 甜味劑的使用規範

我國對於食品添加物的管理採正面表列的方式，未列出的食品添加物均不得使用於食品中。根據「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」附表一，羅列出我國目前合法准用的食品添加物，其中「第(十一)之一類 甜味劑」共有26種，代表上述26種以外的甜味劑均不得添加。

除了甜味劑的種類會受到規範外，也會依據食品種類不同而有不同使用限制，例如糖精(Saccharin)僅能添加於瓜子、蜜餞、梅粉、碳酸飲料、代糖錠劑及粉末、特殊營養食品、膠囊狀與錠狀食品及液態

膳食補充品，若是出現在堅果類即屬於違法添加。近期網路流行的「烤核桃」曾檢出糖精，此外「蠟瓶糖」也有檢出與規定不符之甜味劑，上述案例均屬於來路不明且使用非表列准用範圍的甜味劑，因此呼籲民眾在選購時應避免來路不明之產品。

### 業者自主管理與檢驗，讓食品更安心

此外，製造或進口廠商除落實自主管理外，也可將產品送驗，除遵循食品添加物「用量少即可達到使用之目的」原則外，更應確認產品檢驗結果符合法規標準。而為防止甜味劑的不當使用，衛生福利部公告「食品中甜味劑之檢驗方法—多重分析(MOHWA0030.00)」，此方法除供製造業者用來確認產品外，也提供衛生單位稽查使用，以共同為消費者把關。詳細的檢驗方法內容可掃描右方QR code至「食品藥物消費者專區」查詢。



[食品藥物消費者專區/整合查詢服務/檢驗方法查詢](#)

食藥署建議民眾應選擇正規通路購買食品，避免來路不明的產品；同時務必詳閱包裝標示，留意產品資訊，掌握食品訊息，正確選購合法標示的食品。

### 貼心小提醒

雖然甜味劑種類繁多，若依「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」規定使用，原則上屬安全無虞，惟攝取過量仍可能造成身體負擔。

