



素食分類新政策， 選購辨識有保障？



採訪撰文／徐鳳慈

「宜素食」、「齋素」、「素食聖品」……以往五花八門的素食商品只有籠統標示，讓消費者常難以分辨其中是否摻雜蛋、奶或出家眾忌食的五葷（又稱五辛，即蔥、蒜、韭菜、興渠、薤菜）。

二〇〇九年七月一日開始，衛生署訂定的「包裝食品素食標示新規定」，要求素食業者需在商品上標明全素或純素（不吃蛋、奶及五葷）、蛋素、奶素、奶蛋素，或五辛素等字樣，才可以上市販售；但新政策不溯及既往，舊有標示素食商品仍可販售到有效期限截止日。

「素中摻葷」暗藏玄機

「素中摻葷」的商品讓素食者誤吃葷食。如何避免買到摻雜動物性成分的素食商品？衛生署食品衛生處副處長謝定宏指出：「過去三年，經衛生署檢驗摻葷之十五件素食皆為散裝食品；因此，購買有包裝的素食食品即可避免買到黑心商品。」

但是，由於國內外素食定義不同，可能讓素食者難以辨識。日前，消保會實地到賣場、超市觀察發現，來自日本、香港的素食商品容易讓人混淆。例如，「日本納豆」含有魚粉等葷食成分、香港標示的素食一般是五

辛素，素食者選購時要留意標示。

大林慈濟醫院營養師黃金環指出，不少標榜味噌、豆瓣醬、紅糟的產品，會自然發酵產生酒精；因大部分素食者「戒酒」，所以目前規定酒精含量在百分之〇·五以上者列為葷食；有的調味料會加蒜粉但並未註明（例如，有的泰國咖哩調味料加有蒜粉），這些對有宗教信仰的全素者都有影響。

黃金環提醒，選購時應注意有些膠皮來自動物膠質提煉或蹄筋，有些膠囊物也可能含有動物性成分；衛生署即規定：「膠囊為動物膠gelatin製成，就不可稱為素食。」有的鈣質補充劑或保護關節營養品，也含有動物膠質或鯊魚軟骨等成分。

此外，素茶鵝中如含蛋粉，就應歸類為蛋素；素火腿含乳清蛋白，則歸類為奶素；醃白瓜、豆腐乳等，都視酒精濃度判斷葷素。

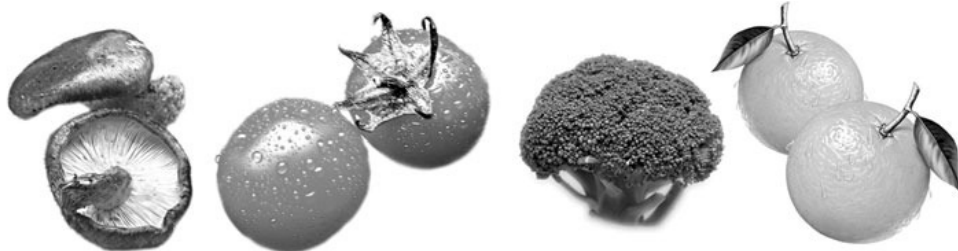
製作過程與散裝品的陷阱

素食商品會驗出動物性成分，除了國情定義不同外，有些是製造商刻意添加的黑心貨。

另有食品工廠葷、素食都生產，在製作葷食後未確實清洗料理器具、工作檯或砧板，所以殘留的葷食混入素食產品中。

GMP要求全素產品必須與葷食產品產製不共線、器具不共用，空調系統也要各自獨立，否則不得標示為「素食者宜用」等字樣。謝定宏表示，衛生署目前無相關硬性規定，但素食商品依法不得檢驗出含動物性成分，於情於理則應考量全素者需求和心理觀感。衛生署建議廠商業者：「若能完全各自獨立，可避免引發食用全素者之爭議。」

此外，為保障素食者選購散裝食品的「知的權益」，衛生署將於二〇一〇年一月一日實施「散裝食品標示相關規定」。謝定宏說明，屆時，具有公司登記或商業登記的食品業者，其陳列販售場所陳售的散裝食品，應依規定以卡片、標籤或標示牌，採懸



掛、立（插）牌、黏貼等方式，顯著標示該散裝食品的品名及原產地（國），以利消費者認明及選購。該規定僅就原產地（國）加以規定。

謝定宏強調：「散裝素食食品本身即暴露於一個衛生不好的環境中，衛生署不建議民眾購買散裝素食食品。」如要買散裝食品，謝定宏建議，應於有「正壓系統」（室內壓力大於室外壓力，室內空氣較乾淨，如大賣場、超市、超商等）的食品業者購買，以降低汙染來源。

黃金環也指出，素食商品如果在不適當的溫度下，沒有冷藏、冷凍很容易腐壞，消費者要特別留心。

多選用天然食材

標示不明的散裝品和素中摻葷的商品，讓消費者防不勝防，一般消費者很難靠肉眼分辨真偽。

食品鑑識專家根據素丸子摻有肉品的案例指出，經測試發現，這種摻肉的丸子彈性很好，一般豆製品難以做出類似彈性；如果素食的口感、彈性、風味和真實肉品太相近，消費者便要當心摻葷的可能性。

加工製品因內含添加物不易辨識，黃金環呼籲「多選用天然食材」，為自己的健康飲食建立最佳保護網！

新研究：肥胖會造成聽力退化

根據大林慈濟醫院最新研究指出，中廣型肥胖在中壯年時，會對病患聽力造成負面影響。這項結果為全球首度發現，因發表於美國肥胖醫學期刊（Obesity）而引起重視。

大林慈院耳鼻喉科醫師黃俊豪與台大醫院合作，針對「中廣型肥胖對老年性聽損影響」進行研究，發現五十五歲前，中廣型肥胖男性的聽力較同齡一般體型男性差；女性停經後，缺少女性賀爾蒙保護，聽力隨腰圍增加而迅速惡化。

同時，男性聽力退化影響程度是女性的三倍。

黃俊豪指出，傳統認為肥胖會造成高血壓、高血脂、高血糖等三高疾病，間接造成聽力惡化；但研究卻發現，因為脂肪組織也是內分泌器官，會分泌若干發炎物質，直接影響到聽力。他建議，男性腰圍最好在九十公分以內、女性在八十公分以內，平常多運動，勿讓過寬腰圍增加健康負擔。