

首頁 > 健康 > 你吃的是「好吃的食物」還是「好食品」？

## 你吃的是「好吃的食物」還是「好食品」？



編按：《你吃的食品怎麼來？》日本食安權威提出好食品的4個條件，教你吃得安心又安全。

即使品名相同、外觀一樣，食品的品質依據原料、調味、食品添加物、製造方法等可分成各種等級。什麼叫好，什麼叫不好，什麼樣的情況算是高品質，怎麼樣又是低品質，隨著判斷基準的不同也無法一概而論。但是站在消費者的角度，區分好食品的基準是自然而然形成的。

進入大量生產、大量銷售的時代以後，儘管食品的品質隨之改變，但是消費者對食品品質要求的條件幾乎沒變。**尤其在現在食品添加物經常遭到濫用的情況下，消費者首先要追求的當然是安全性。**這與製造業者濫用添加物，以矇騙消費者對品質的認知有密切的關係。

例如：昭和二十三年（1948年）的三重縣、昭和三十年（1955年）的山口縣，就曾經發生混入砒霜導致醬油中毒的事件。這兩個事件，都是在進行分解脫脂大豆的蛋白時，使用了中和劑，這種工業用碳酸鈉中含有砒霜，造成食用者中毒。如果是天然釀造的醬油，根本就不需要用到工業用碳酸鈉進行中和。

昭和三十年（1955年），發生了森永乳業製造的奶粉導致嬰兒砒霜中毒的事件。事件的原因也是因為奶粉的原料乳，使用了乳質安定劑磷酸氫二鈉（sodium hydrogenphosphate），安定劑中含有砒霜而造成嬰兒受害。

理論上，只要原料乳是新鮮牛乳就不需使用乳質安定劑。伴隨著奶粉的大量生產，原料乳的新鮮度降低，於是必須添加磷酸氫二鈉，才造成中毒事件發生。

1979年在台灣中部也發生大規模類似事件，受害人大都是年輕的學生。人們食用了被汙染的米糠油，臉上會出現色素沉澱、氣瘡癩等皮膚病變，頭痛、手腳麻痺以及肝功能障礙等症狀，倘若食用油的脫臭工程中不使用多氯聯苯，就不至於發生種種食品安全問題。

安全、沒有偽裝的食品，是手工製造時代、小規模製造時代的特點，也是好味道的保證。增量材料、食品添加物都會傷害消費者對傳統口味的嚮往，讓消費者失望。正因為我們追求正統的味覺，所以才追求食品的安全性，拒絕偽劣的食品。

關於味道的問題，另有其複雜的一面。**當我們的舌頭對偽劣味道已產生習慣，就會忘記正統的味道是何種樣貌。**有的人在習慣使用化學調味料後，若不加一點化學調味料就會覺得味道不對。

小孩子習慣喝不含果汁或只含10%果汁的飲料後，品質到100%果汁時甚至會出現拒絕的狀況。但是人的味覺通常會認為食物的原味才是美味，很難被偽劣的味道所滿足。

另外，對消費者而言，好的食品必須是價格合理的食品。當然售價愈便宜愈好，但是若隨著價格降低，品質也跟著下滑，就根本不划算了。相反地，若品質提高兩倍，但是價格相對上漲十倍、二十倍，這也不合理。**所謂的合理價格應該是與品質的高低相符。**

因此對消費者而言，好食品必須具備下列四個條件：**（一）食用上安全；（二）不含偽劣的成分；（三）美味；（四）品質偽劣與價格高低相符。**

在這個由製造業者、銷售者主導的市場中，消費者面對該如何選好食品，會感覺困惑也是事實。所以一般消費者要有選購好食品所需的基礎知識，才能促進食品品質的提升。

6 / 24

瀏覽次數：4855

G+ 在 Google 上推薦這個網址

Share googleplus Tweet evernote instapaper

### 相關書籍

**你吃的食品怎麼來？**  
★★★★☆

★日本40年食安經典，讀者安可再版28次★先進的調味與保鮮方式，你知道怎麼辨別真正的好食品？別讓添加物控制你的味蕾，領導日本食品業者超過半世紀的食安權威提出4+6原則，教你學會分辨好食物，吃得安心又安全。這本書不僅是一般讀者必備的現代常識入門書，更是有志製造、銷售優良食品的業者，以及在乎自己吃進什麼的聰明消費者，必須的安心手冊。食品安全關係健康，食品生產不能再像黑箱作業，從源頭開始了解，為自己與家人的健康把關，你我的選擇，才是提升安心食品的巨大力量！

### 關於作者

**磯部品策**

現任食品與貿易相關的顧問，也是在食品與料理知名的國際學者，他自1950年後半起，因最心量產與量販而導致的食品品質惡化、傳統的斷絕、食文化的荒蕪，而開始在雜誌等媒體上發表文章。1970年代開始，一方面擔任有志生產者的理念、開發、技術等指導，一方面在國民生活中中心講習，也在縣市、地區的消費生活中講習會及大學擔任講師。

台灣大未來  
**世代突圍的31個關鍵思維**  
台灣科技創業教父施振榮歸結四十年創造價值心法

10/15(六)19:00  
台大集思會議中心  
作者新書論壇

立即報名

您亦可透過 Facebook 或 Google+ 驗證後，發表匿名回應

Sing in with Google Connect with Facebook

台灣大未來  
**世代突圍的31個關鍵思維**  
台灣科技創業教父施振榮  
歸結四十年創造價值心法

10/15(六)19:00  
台大集思會議中心  
作者新書論壇

立即報名

### 最新文章

如何找到你生命中，最重要的事！...  
什麼是「得」，什麼是「失」？跟...  
人生不應該只有加法，更要學會減...  
寫下感恩日記，練習微笑面對每一...  
追求有意義的目標讓我們更快樂  
為自己創造「快樂推進器」，轉換...

### 熱門文章

中醫師教你如何聰明吃冰  
5個步驟，帶你跨越恐懼，實現改...  
什麼是「得」，什麼是「失」？跟...  
大笑啟動免疫力  
打進一個不只有電性能球鞋的運動...  
沈方正：親身體驗，更能提供顧客...

### 文章分類

微笑台灣 (1) 徐重仁部落格 (1) Cheers (1) 楊定一  
部落格 (1) 家庭關係 (1) 時尚 (2) 微旅行 (2) 新視  
野 (2) 國際 (3) 休閒健身 (3) 食品安全 (3) 知識家  
部落格 (3) 樂活 (4) Lifestyle (5) 歐洲 (5) 時事 (5)  
心靈成長 (6) 家庭教育 (7) 健康養生 (8) 看思潮  
(8) 美容瘦身 (11) 國際大師 (13) 生活點滴 (18) 漫  
遊 (18) 人文 (21) 健康 (22) 管理 (27) 健康養生  
(43) 財經 (66) 經營管理 (84) 職場 (86) 勵志 (87)  
心靈成長 (168)

### 每月文章

九月 2016 (8)  
八月 2016 (26)  
七月 2016 (7)  
六月 2016 (29)  
五月 2016 (8)  
四月 2016 (24)

黑天鵝  
與  
不叫的狗  
Winning the Long Game  
預見趨勢的6項思維修煉

亞馬遜叢林的探險與發現  
**沸騰的河流**  
充滿傳說與幻象的叢林中  
這條河流確實存在，然而它為何會沸騰？

閃耀  
獨一無二的你  
Everyday Celebrity  
TED X 好萊塢溝通教練  
帶你跨越溝通盲點，成為最好的自己

重新認識  
醫學法則  
醫學算科學嗎？  
醫學竟是有定律、充滿不確定的世界  
醫學法則，是接受不完美的法則！

觀念漫談  
許多似是而非的盲點，  
正是你能否不斷突破、脫穎而出的決勝點。  
聯強國際總裁 杜書伍 睽違4年最新力作

從三  
到腫  
效果  
顯著的  
自體  
療癒  
從  
導引  
穴道  
消除  
癌  
瘤  
消  
失  
，  
自  
體  
療  
癒

追蹤我們



加入好友