



【起雲劑】

起雲劑為食品添加劑的一種，在食品衛生規範內可合法使用。為了幫助食品的乳化，經常使用於運動飲料、非天然果汁及果凍、果醬、濃糖果漿、優酪乳粉末等食品中，讓飲料避免混合物沉澱或油水分離，並可增加飲料中的白霧感及濃稠感，食品標示中若有安定劑、乳化劑，都是起雲劑的類似產品。通常由棕櫚油、乳化劑、葵花油等多種食品添加物混合製成。近期因合法添加物起雲劑內含 DEHP（塑化劑）毒物事件，乃是由於廠商為了降低成本或增加產品品質穩定，非法使用塑化劑製造起雲劑，造成全國恐慌並危及食品安全。

【塑化劑並不是合法的食品添加物】

塑化劑或稱增塑劑、可塑劑，是一種增加材料的柔軟性或是材料液化的添加劑。其添加對象包含了塑膠、混凝土、牆版泥灰、水泥與石膏等等。因為塑化劑用途廣，對環境造成不小的污染，通常透過飲水、食物鏈及空氣接觸或呼吸進入人體，其中又以食入為主，例如：

- 在剛漆完油漆的房間或是最近才裝好地板的屋子，室內空氣比室外空氣含有更多的 DEHP。
- 當應用塑膠容器或包材(尤其是 PVC 類)儲存食物時，DEHP 會微量溶出殘留在食物中
- 不管是水性的茶飲料或油性的植物油等食物，在貯存過程中，塑化劑均會微量從塑膠容器釋出。
- 因為植物油與塑化劑皆是油性物質，故導致塑化劑的溶出量會較一般非油性食物高。
- 由於乳酪的原料是牛奶，除了含油脂外，亦經加工過程層層濃縮，所以會有較高的殘留量。

【如何選購食品】

■根據衛生署的公告，5月31日零時(D-Day)起，廠商需提出安全證明方能販售「運動飲料」、「果汁飲料」、「茶飲料」、「果醬、果漿或果凍」及「膠狀粉狀之劑形」等五大類食品

■消費者選購時，應該依下列步驟：

- (1)先看看是否屬於五大類食品。
- (2)問問是否有安全合格證明。
- (3)如果沒有證明，請通知店家下架，並向衛生局舉報。
- (4)有證明時，請安心選購食(飲)用。

■可至臺灣食品產業發展協會網頁，查詢「篩選符合規定產品」。<http://safe.foodasso.org.tw/>

■若對產品仍有疑慮，請暫且避免購買或食用。

資料來源：

行政院衛生署食品藥物管理局(<http://www.fda.gov.tw/>)

食品藥物消費者知識服務網(<http://consumer.fda.gov.tw/>)

行政院衛生署食品藥物管理局並設有 20 線專線(02-2787-8200)供民眾諮詢。

健康生活 遠離塑毒



【健康相關問題】

- 塑化劑 DEHP 進入人體後於 12~24 小時內約有一半的 DEHP 及其代謝物會藉由尿液排出體外；大部份的 DEHP 及其代謝物會於 24~48 小時由尿液或糞便排出。
- 塑化劑 DINP 亦會被人體迅速代謝，72 小時內有 85% 由糞便中排出，其餘部分由尿液排出。
- 在 48 小時內停止飲用含有 DEHP 之產品，體內 DEHP 濃度便會快速下降
- 有學者比對基因組資料庫之研究指出，DEHP 和心、肝、腎臟健康可能有一定程度的關聯性，但目前都缺乏實際臨床案例，
- 根據相關文獻顯示，自從 DEHP 開始使用 40 年以來，發現有許多對人體可能之影響，例如：男性陰莖短小、隱睪症、女性性早熟（一般指小於 8 歲的女生）。
- 目前尚無直接證據顯示 DEHP 會導致人類罹患癌症，

【5少5多 減塑撇步】

衛生署指出，很多民眾希望透過政府執法，遠離塑化劑陰影，不要再有任何東西驗出塑化劑。然而，環境衛生學者紛紛指出，除了這次的違法使用事件以外，依目前國際上的現況，塑化劑在日常生活中的使用其實非常廣，一般人平時即會接觸到，民眾若將各類物品送驗，有許多會檢出少量塑化劑，並不奇怪；只是這種日常接觸的量較低。但各種來源的接觸加起來，仍可能形成相當可觀的暴露量，為此，各國乃訂出每日可容忍攝取量上限；以 DEHP 為例，國際所規範的每日可容忍攝取量上限在 0.02~0.14 毫克/公斤之間，以 60 公斤成人為例，每日攝取總量不應超過 1.2~8.4 毫克。

衛生署提供「5少5多」減塑撇步，呼籲民眾採取正確的日常自我保健。

1 少塑膠

- ☆少喝市售塑膠杯裝的飲料，儘量使用不銹鋼杯或馬克杯。
- ☆少用塑膠袋、塑膠容器、塑膠膜盛裝熱食或微波加熱。
- ☆少用保鮮膜進行微波或蒸煮，也不要用以包裝油性食物。
- ☆少讓兒童在塑膠巧拼地板上吃東西、玩耍、睡覺。
- ☆不給兒童未標示「不含塑化劑」的塑膠玩具、奶嘴。

2 少香味：減少使用含香料的化妝品、保養品、個人衛生用品等，例如香水，香味較強的口紅、乳霜、指甲油、妊娠霜、洗髮精、香皂、洗衣劑、廚房衛浴之清潔用品等。

3 少吃不必要的保健食品或藥品。

4 少吃加工食品，例如：加工的果汁、果凍、零食，各種含人工餡料的蛋糕、點心、餅乾等。

5 少吃動物脂肪、油脂類、內臟。

6 多洗手，尤其是吃東西前，洗掉手上所沾的塑化劑。

7 多喝白開水，取代瓶裝飲料、市售冷飲或含糖飲料。

8 多吃天然新鮮蔬果（已知可以加速塑化劑排出）。

9 多運動，例如健走、跑步，加速新陳代謝。

10 喝母乳，避免使用安撫奶嘴。

