

關懷地球永續健康 遠離生活毒害 創造有機生活

主講人：黃 萬 華

生

老

健康

圓滿



講 師 簡 歷

講師：黃 萬 華 先生

現任：中華民國有機生活教育推廣協會專任講師

學歷：輔仁大學食品科學系

國立台灣大學食品科技研究所

日本大阪市立大學生活科學研究科研修

東海大學商學院會計系碩士在職專班

民國102年保健食品工程師能力檢定合格

經歷：大阪市立大學醫學部附屬病院保健食品效能評估志工。佳美食品公司研究員。得榮生物科技司保健食品部研究員。光泉食品公司副工程師。台中市南區銀髮族健康講座講師。救國團保健養生課程兼公益講座講師。協助大愛電視台食品添加物專題拍攝。公共電視台好好吃實驗室節目拍攝

台大醫師健檢14人罹癌



今年陸續針對
300位45歲以上主治醫師做
256切低劑量
電腦斷層掃描，
結果發現有**2**
位醫師罹患乳
癌，高達**12**位
醫師竟然得了
肺癌，其中還
包括大家耳熟
能詳的肝臟和
骨科權威醫師
(2013年報導)



台灣到底還有什麼可以吃？



大買家
最便宜!



現代人的飲食陷阱—加工食品

- 加工食品通常會加入一些值得商榷的東西
 - 像色素、糖精、防腐劑、除霉劑、漂白劑、人工香料等添加物，以及鹽、糖和脂肪，同時去除一些有價值的營養素，像維生素、礦物質和纖維。
- 美國舊金山的班·范歌德醫生(兒童過敏專家)發現，**40%--50%的兒童過敏病例是因為食物添加物造成的。**
- 很多過動兒一旦**停止吃**含有人工色素、人工香料和一些防腐劑的食物後，行為**立刻大有改善**。



癌

加工食品吃得跟山一樣高時
就生病了，這就叫做癌症

摻有毒塑化劑59萬件飲品下架 喝一瓶就超過容許值



圖說：
包含Taiwan yes運動速
燃飲料在內的多款食品
，因被驗出含塑化劑，
都須下架回收。沈君帆
攝

寶特瓶	勿重複使用，或放置車內及高溫曝曬
保鮮盒	微波時，建議改用陶瓷、玻璃器皿
隨行杯	選購內層是不鏽鋼的保溫杯
塑膠碗盤	不放入鍋中烹煮，或直接改用鋼杯、玻璃、或陶瓷器皿
耐熱塑膠袋	不用來裝熱食和高油脂食物
保鮮膜	避免微波加熱，直接接觸高油脂食物
泡麵碗	改用磁碗、玻璃器皿，或是鐵製餐具，再注入熱水
嬰兒奶瓶	別用塑膠奶瓶泡牛奶，否則洗瓶子時刮傷內壁，下次泡牛奶時就溶出更多塑化劑
便利商店微波便當	買回後自行改用陶瓷、玻璃器皿當餐盒
塑膠玩具	不可選擇太軟的塑膠玩具(例:黃色小X)

七大塑膠類別表

標誌與 編號	縮寫	聚合物名稱	用途	特性及安全 問題	塑膠本色
	PETE 或 PET	<u>聚對苯二甲酸乙二酯</u> 	聚酯纖維、熱可塑性樹脂、膠帶與寶特瓶、市售飲料瓶、食用油瓶等。參考 <u>寶特瓶的回收</u> (Recycling of PET Bottles)	耐熱60~85℃並耐酸鹼，過熱及長期使用可能會釋出致癌物 <u>磷苯二甲酸二辛酯</u> (DEHP)。	白色或透明(加工過程急速冷卻)
	HDPE 或 PEHD	<u>高密度聚乙烯</u> (High-density polyethylene) 	瓶子、購物袋、回收桶、農業用管、杯座、汽車障礙、鮮奶瓶、運動場設備與 <u>複合式塑膠木材</u> (Wood-plastic composite)	耐熱度90~110℃耐腐蝕、耐酸鹼，不易徹底清洗殘留物，非食品用途容器不應通過清洗後重複利用。	白色半透明

標誌與
編號

縮 寫

聚合物名稱

用 途

特性及安全
問 題

塑膠本色



PVC

聚氯乙烯



管子、圍牆與非食物用瓶、保鮮膜、雞蛋盒、調味罐等

耐热60~80℃，過熱易釋放各種有毒添加劑（用於改善該類型塑料的性能）。

無色透明



LDPE或
PEBD

低密度聚乙烯

（Low-density
polyethylene）



塑膠袋、各種的容器、投藥瓶、洗瓶、配管與各種模塑的實驗室設備

耐热70~90℃、耐腐蝕、耐酸鹼，過熱易產生致癌物質。

白色半透明 / 薄膜產品呈現透明

標誌與
編號

縮寫

聚合物名稱

用途

特性及安全
問題

塑膠本色



PP

聚丙烯



汽車零件、工業纖維與食物容器、食品餐器具、水杯、布丁盒、豆漿瓶等

耐熱至
100~140℃耐酸鹼、耐化學物質、耐碰撞、耐高溫，在一般食品處理溫度下較為安全。

白色
半透明

PS



聚苯乙烯



書桌佩飾、自助式托盤、食品餐器具、玩具、錄影帶盒、養樂多瓶、冰淇淋盒、泡麵碗、隔板與泡沫聚苯乙烯

(Expanded polystyrene, EPS)
產品，如Styrofoam

耐熱度70~90℃吸水性低佳、安定性，酸鹼溶液（如橙汁等），或者高溫下容易釋出致癌物質，不適用酒精、不適用食用油類性。

無色透明

標誌與
編號

縮 寫

聚合物名稱

用 途

特性及安全
問 題

塑膠本色



OTHER 其他塑膠，包括
美耐皿、ABS樹脂、
聚甲基丙烯酸甲酯、
聚碳酸酯、聚乳酸、
尼龍與
玻璃纖維強化塑膠



食品餐器具

聚碳酸酯耐熱
120~130℃ 不適用鹼
聚乳酸耐熱50℃；
壓克力耐熱70~90℃
不適用酒精；ABS
樹脂耐熱70~100℃
不適用酒精；美耐
皿樹脂耐熱
110~130℃ 但有可能
會有溶出三聚氰胺
的疑慮，故不建議
裝盛熱食。

聚碳酸酯、
聚乳酸、
壓克力為
無色透明；
ABS樹脂為
米黃色；
美耐皿透
明偏白

CAS都出包你吃的安心嗎



吃得安心嗎？ ▲行政院消保會抽驗學生午餐肉品，發現新北、桃、雲、南、高等五縣市學校營養午餐肉品含瘦肉精等禁藥，外界詫異的是，不合格肉品5家供應商，有4家通過CAS（優良農產品）驗證

豬肉摻瘦肉精 民眾吃下肚

24業者遭搜索傳訊 「不顧他人死活 太可惡」

▶有瘦肉精

顏色較暗紅、肥肉很少



▶正常豬肉

顏色較白、肥肉比瘦肉多



豬含瘦肉精
食用會心悸



彰化動物防疫所所長郭丑哲說，瘦肉精正式名稱叫培林（Paylean），主要當以治療氣喘，因可促進蛋白質合成，豬隻食用後只長瘦肉不長脂肪，但瘦肉精會積蓄在豬肝、豬肺和豬肉裡，若含量太高，即使煮熟了，吃太多仍會有噁心、肌肉顫抖、心悸、血壓上升等中毒症狀，政府於2006年公告禁用。

彰化檢方昨除傳訊十家養豬場、豬農和十三名飼料加工業者，並將涉嫌自二月起製售瘦肉精的雲林益誠科技到案，負責人劉朝維（三十八歲）傳訊到案，劉雖否認，但多名豬農坦承購買，有飼料加工業者也承認受劉委託製作瘦肉精販賣，檢方訊後聲押劉，其餘人飭回。法官晚上裁定劉以一百萬元交保。

益誠科技位於雲林土庫鎮建國街，為一般住宅，沒有招牌，昨傍晚已拉下鐵門無人上班。彰化動物防疫所所長郭丑哲指出，吃了含瘦肉精的豬肉，輕者會心悸或頭昏，嚴重者會呼吸急促甚至休克死亡。避免吃到瘦肉精，可從顏色和肥肉比例分辨，含瘦肉精豬肉色澤暗紅，正常較白；而含瘦肉精的肥肉比是二比一甚至一比三，正常肥肉比約二比一。

彰縣三年前就曾傳出養豬場用

彰縣豬農坦承購買

「張景閔、李政遠／連線報導」又有養豬場在豬飼料添加禁藥瘦肉精，罔顧消費者健康。彰化檢警根據檢舉，昨搜索彰化縣十家養豬場，查扣近七百包疑似瘦肉精的化學物，發現這些養豬場豬隻多銷往台北、台中，被民眾吃掉可能有問題的豬肉難以估計。民眾聞訊大罵：「黑心商人和豬農，不顧他人死活，太可惡了！」

瘦肉精。彰縣農業處長黃碧海說，如驗出用瘦肉精，將封閉豬場禁止豬隻外運，等約一周後藥效過了才可出售；並將罰款三萬至六萬元，得連續罰，最高可罰四十五萬元。彰化地檢署襄閔主任檢察官陳德芳說，上月接獲檢舉，指劉朝維透過雲嘉多間飼料加工廠製作瘦肉精，賣給雲林、彰化養豬戶。檢方偵辦並到彰化肉品市場採樣豬隻血清、毛髮送驗，確認含瘦肉精，昨展開搜索偵訊。

八萬元原料賺百萬

陳德芳指出，販售瘦肉精觸犯《藥物使用管理法》，最重可處十年徒刑，併科一百萬元罰金，但因利潤驚人，業者仍以身試法。檢方查出劉朝維花八萬元買一公斤瘦肉精原料，由飼料加工廠添加其他養分，再分裝一千小包的一公克重瘦肉精，每包賣一千元，轉手就賺進近百萬元。劉嫌還為產品取名「八號仔」，聲稱農委會驗不出來。

檢方表示，吃了含瘦肉精飼料的成豬，肉質精實，一隻豬可多賺一千至一千二百元。彰縣田尾鄉一家被查獲的豬場附近一名養豬戶批評：「難怪我們守規矩豬農養的豬賣不到好價錢，真不公平。」

動新聞 上網看

www.appledaily.com

慢性病為什麼
是國人的殺手

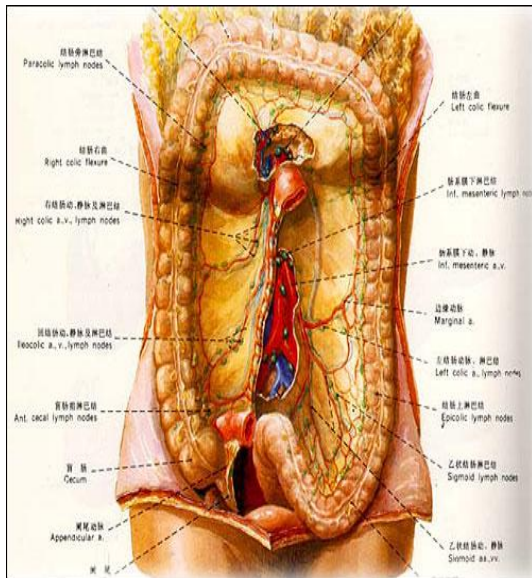
工時?壓力?
生活作息?飲
食習慣?

國人免疫系統
出現問題?



人體最大的免疫器官

- 腸道不僅擁有消化吸收功能，更是人體最大的免疫器官，掌管著人體**70%以上**的免疫功能
- 快速的生活節奏、不良的飲食習慣，往往會打破腸內菌群平衡，有益菌越來越無力抵擋有害菌的侵蝕，進而造成疾病的發生。



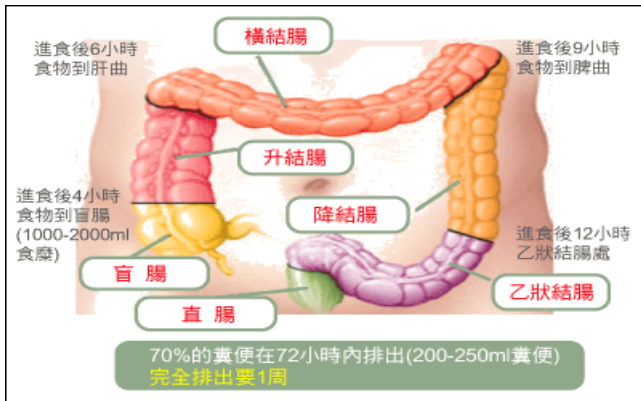
大腸、直腸癌躍昇癌症第一名

•2012年男、女性各種癌症前五名排行榜

性別	No1	No2	No3	No4	No5
男性	肺癌	大腸 直腸癌	肝癌	口腔癌	攝護 腺癌
女性	乳房癌	大腸 直腸癌	肺癌	肝癌	子宮頸癌

大腸、直腸癌發生部位比率

- 乙狀結腸40%
- 降結腸35%
【宿便最易堆積的部位】
【人體腸道內宿便量】
- 盲腸8%
- 升、橫結腸16%



大腸癌



家族病史：父母其中一人罹患大腸癌，子女罹患機率是一般人的2-4倍，如父母兩人皆有，則危險性提高至3-6倍。

台灣最年輕直腸癌患者是14歲國中生



俄國生物學家、曾獲諾貝爾醫學獎的梅基尼可夫（Metchuifoff）積其畢生的研究，指出：「大腸積聚的食物殘渣逐漸腐敗之後，形成有害的物質，引發自身中毒，因而產生疾病和衰老。」短短數語道出自身中毒的真義。下圖以流程圖方式說明自身中毒機制：

腸道累積食物殘渣



形成有害物質



引起自身中毒

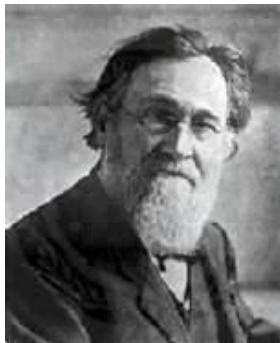


產生疾病及衰老現象

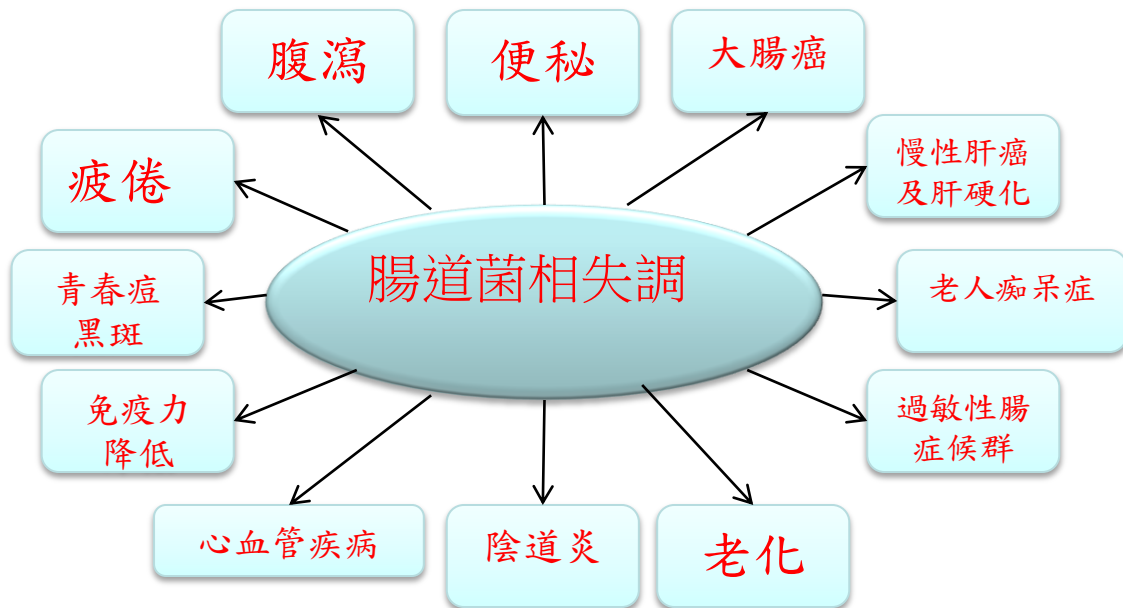


直接或間接引發

氣喘、濕疹、疲倦、失眠高血壓、心臟疾病、更年期障礙、頭痛、背痛、過敏、精神異常等疾病



腸道菌叢失衡衍生疾病



體內毒素積結引致的健康問題

- 失眠。
- 煩躁不安及情緒波動。
- 月事不調及更年期問題。
- 過胖及水腫。
- 經常消化不良，胃氣脹和噁心。
- 容易形成過敏體質。
- 性欲減退。



體內毒素積結引致的健康問題

- 常覺疲倦，精神難以集中，記憶力欠佳
- 經常便秘或腹瀉。
- 皮膚問題-暗瘡、皮膚疹、濕疹、牛皮癬、容顏暗晦灰黃。
- 指甲和頭髮脆弱。
- 體臭和口臭。
- 反覆發作的頭痛。
- 頸項，肩膀，關節和肌肉酸痛。



腸道保健的方法

- 多菜少肉、少油膩
- 多運動
- 充足睡眠
- 均衡飲食
- 良好的飲食習慣
- 不抽煙、少喝酒
- 適當的補充有益菌



簡報完畢.....

敬請指教.....

食品添加物使用範圍及限量暨規格標準(舉例)

第(五)類 保色劑

編號	品名	使用食品範圍及限量	使用限制
001	亞硝酸鉀 Potassium Nitrite	1.本品可使用於肉製品及魚肉製品；用量以 NO_2 殘留量計為 0.07 g/kg 以下。 2.本品可使用於鮭魚卵製品及鱈魚卵製品；用量以 NO_2 殘留量計為 0.0050 g/kg 以下。	生鮮肉類、生鮮魚肉類及生鮮魚卵不得使用。
002	亞硝酸鈉 Sodium Nitrite	1.本品可使用於肉製品及魚肉製品；用量以 NO_2 殘留量計為 0.07 g/kg 以下。 2.本品可使用於鮭魚卵製品及鱈魚卵製品；用量以 NO_2 殘留量計為 0.0050 g/kg 以下。	生鮮肉類、生鮮魚肉類及生鮮魚卵不得使用。
003	硝酸鉀 Potassium Nitrate	1.本品可使用於肉製品及魚肉製品；用量以 NO_2 殘留量計為 0.07 g/kg 以下。 2.本品可使用於鮭魚卵製品及鱈魚卵製品；用量以 NO_2 殘留量計為 0.0050 g/kg 以下。	生鮮肉類、生鮮魚肉類及生鮮魚卵不得使用。