

學習單 4 餐桌上的懸疑紀事

班級:_____座號:_____姓名:_____上課序號:_____

一、日常食物中常見的添加物:

1. Q 彈的蝦仁和油麵可能加了_____。
2. 遠離產地還能跳的活跳蝦，可能是加了_____。
3. 豆芽菜色澤過於清脆白透，可能是用_____漂白。
4. 美國牛肉、豬肉非常可能含有_____、_____。
5. 白白胖胖的蚵仔，可能加入_____，加強蚵仔的吸水性。
6. 豆類加工品不耐久放，為了延長可販售的時間，多會添加_____或_____。
7. 幾乎所有的粉圓都放防腐劑，_____、_____等，常吃易造成嘔吐或痙攣。
8. 黃澄澄的香蕉，可能用_____催熟。
9. 鮮紅又大顆的草莓，可能噴灑了_____。
10. 西瓜可能用_____催生的又圓又大，但會造成表皮紋路_____。
11. 甜甜圈、油條，鬆餅、海帶、海蜇皮添加膨鬆劑 _____(十二水合硫酸鋁鉀)，
讓成品體積膨大，食入將增加失智的風險。
12. 原水處理中都會添加「硫酸鋁」來快速去除有機毒物，世界衛生組織(WHO)對於
水中硫酸鋁的含量，最適合飲用的建議值為一公升_____~_____ppm。

13. 在 2012 年的調查發現，全臺多達 18 所淨水場清水含鋁值超標，臺南楠玉淨水場其中一次抽驗更超過國際標準_____，而國內目前沒有訂定飲用水的鋁含量標準。

14. 世界衛生組織報告，鋁的攝取量為每週每人體重 1 公斤可攝取_____mg，歐盟則規定_____mg。臺灣對食品含鋁未訂標準，預防之道是多喝水，將鋁盡速代謝出來。

15. 鬆餅、手工餅乾可添加食用級_____，取代傳統的膨鬆劑、包子可用_____發酵，不使用膨鬆劑、麵包則可使用_____發酵。

二、如何選擇安全的食物

1. 選擇外型有蟲吃過的個頭小的醜蔬菜。

2. 知道食材的產地和來源，選擇產銷履歷的蔬菜。

3. 選擇當季盛產的蔬菜。

4. 選擇_____的食物或附近產地的食物。

5. 安心商店：里仁、主婦聯盟生活消費合作社、248 農學市集、大王菜鋪子…等。