

添加劑 哪裏存

有關食物添加劑，大家的確要睜大眼睛睇清楚，因為在包裝食物上，多以超小字體印刷，要用放大鏡才能看得清楚。而更常見的是大部分食物添加劑並不是以本來名稱出現，生產商只印上它們的「E號」，例如「日落黃色」（sunset yellow）這種色素添加劑，便被稱為「E110」，味精則稱為「E621」。

營養師陳勁芝說，食物添加劑及防腐劑都是化學物，普遍存在包裝及加工食物，以味精E621為例，就常見如杯麵、快速煮熟的通心粉、即食麵、雞味餅乾、部分豉油、雞粉、罐頭湯、醬汁等，以及餐廳食物中。所以如果你對添加劑及防腐劑不耐，除了要小心在超市或市場買回來的食物，餐廳、酒樓以及各種食肆的食物均要小心。陳勁芝亦提醒，如果你對味精不耐，不宜用雞粉。



即食麵

豉油

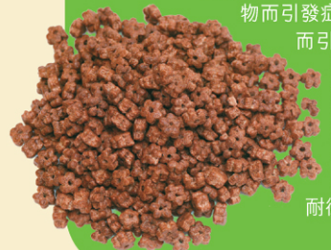
不耐 大家族

當心亞硫酸

亞硫酸是一種常見引發不耐的食物添加劑，存在乾果、紅酒等，它可以引發哮喘病。陳勁芝說，統計數字顯示約有少於2%人口對亞硫酸不耐，但在有哮喘病的族群中，則有5至13%人有亞硫酸不耐。

有哮喘人士要特別當心，因為進食含亞硫酸食物後，有氣管敏感或哮喘人士就會引發氣管收縮。另外亞硫酸亦會引發紅疹、皮膚痕癢、眼、嘴唇及喉嚨紅腫，口腔熱灼、腹痛、肚瀉等。故有亞硫酸不耐人士，要特別小心包裝食物是否含有該成分，嚴重哮喘及正服用類固醇控制哮喘人士更高危。

陳勁芝特別提醒，除了吃下含亞硫酸食物而引發症狀外，亦會通過皮膚接觸而引發過敏，「某些藥物、化妝品都含亞硫酸，而燃燒石油產品亦會釋出亞硫酸，故空氣污染嚴重的地方，亦有機會令患者吸收或接觸到亞硫酸，引發不耐徵狀。」



總結

如大量食用，或進食多種含添加劑/防腐劑食物，便有機會引致不耐症狀，應盡量減少進食量。如已出現嚴重的不耐症狀，如紅疹、蕁麻疹，便應停止進食含添加劑/防腐劑食物四至六星期，直至症狀完全消失。

常見含亞硫酸食物

- 烘焗食品
- 罐頭湯或包裝湯
- 果醬
- 罐頭蔬菜
- 醃製食物及醋
- 肉汁
- 蘋果酒



啤酒

紅酒

乾果

防腐劑

胭脂紅酸/胭脂蟲紅/ Cochineal/carmine (E120)：天然紅色素，用於肉類、香腸、加工禽肉產品、滷汁、酒精類飲品、果汁飲品、餅乾、果醬、啫喱、部分車打芝士、醬汁、糖果及化妝品

苋菜紅/雞冠花紅/藍酸性紅/ Amaranth (E123)：天然紅色素，用於蛋糕粉、果味餡料

亞硫酸/sulphites (E220-E227)：保存劑及防止變啡色，用於醋、紅酒、淡啤酒、汽水、乾果、菜乾、檸檬汁、雪藏薯製品、牛肉漢堡扒、香腸

苯甲酸/benzoates (E210-E219)：防止酸性食物中的酵母及霉菌生長，用於汽水、沙律醬、果醬、鹽漬、果類食品。亦同時存在於肉桂、丁香、茶、覆盆子、紅莓及西梅等天然食物中

其他

味精/穀氨酸鈉/MSG (E621)：增味劑，用於肉類製品、醬汁、調味劑、即食麵、零食、味噌、紫菜、中國食品等

BHA(丁基羥基茴香醚/經丁化作用的羥基茴香醚) (E320)、BHT(二丁基羥基甲苯/丁化作用的羥基甲苯) (E321)：抗氧化劑，用於脂肪食物

瓜耳膠/Guar Gum/(E412)：增稠劑及穩定劑，用於穀物條、零食
鹿角菜膠(愛蘭苔膠)/ Carrageenan (E407)：增稠劑及穩定劑，用於穀物條、零食
黃蓍膠/ Tragacanth Gum (E413)：增稠劑及穩定劑

中菜館綜合症

有關食物添加劑不耐症，較常被提及的是味精，有很多人吃後感頭痛、頸痛、面紅、呼吸不順、惡心、肌肉繃緊及麻痺。其實在七十年代時，已經有科學家指出上述反應是「中菜館綜合症」(chinese restaurant syndrome)，後期才有研究指出這些徵狀是來自食物添加劑，主要是味精。味精被廣泛應用在加工及包裝食物，亦廣泛應用於中菜館及亞洲菜館（味精由日本人發明，故不少日本包裝食物亦含味精），更在飲食業中被稱為「師傅」，將食物鮮味提升。



很多中菜館都濫用味精。

四大用途



陳勁芝解釋，食物生產商將添加劑及防腐劑加入食物中，可單獨使用，或混合使用，以達到以下四種用途：

- 減低食物的細菌繁殖速度
- 防止食物氧化
- 調節酸度
- 保存及提升食物味道

常見五類添加劑

- 食物着色素及食素，如酒石黃（用於糖果）、胭脂樹橙、胭脂松紅等；
- 抗氧化劑如BHA、BHT；
- 乳化劑及穩定劑，如樹膠、樹脂、卵磷脂；
- 味道及調味劑，如MSG（味精）、香料及甜味劑；
- 保存劑，如苯甲酸、硝酸及亞硫酸

全球有逾千種食物添加劑，並不是每一種添加劑都會引致不耐反應，左附表一些常見會引致過敏的食物添加劑及防腐劑。



常見引致不耐症的添加劑

色素

酒石黃/tartrazine (E102)：着色劑，用於飲品、果醬、糖果、早餐穀物、包裝零食、罐頭魚、包裝湯類

日落黃/sunset yellow (E110)：黃色着色劑，用於早餐穀物、烘焗食物、糖果、包裝零食、雪糕、汽水、藥品

胭脂樹橙/Annatto (E160b)：天然黃色素，用於芝士、牛油、人造牛油、早餐穀物、零食