

罐頭食品的食用安全認知

專題研究學生：103105241 林佳霖

指導教授：李明亮

在現今的生活，罐頭早已跟大家的生活有著密不可分的關係，種類也是相當多元，從水果、肉類，甚至到海鮮都可以看到罐頭的蹤影，罐頭的出現，讓現代人更方便的處理自己的三餐，同時也解決了食物保存的問題。

但就在不久前，食品的安全方面，卻鬧出了食安風暴，可以說是鬧的人心惶惶，民眾也開始注意現在市面的食品有沒有什麼是有害健康的添加物。

然而，從以前就聽說，罐頭這項產品，對於身體是非常不健康的，因為它們常常有很多添加物，尤其是含有大量的防腐劑，但是這些說法好像從小時候到現在也沒有聽說過有專家或是學者有驗證這些事情。

因此本研究想要去深入了解罐頭的世界，從罐頭的包裝、製作到如何保存，究竟上述的那些指控，是否屬實。對於罐頭的常識：

凡是食品封裝於密閉容器內，於封裝前或封裝後，施行商業滅菌而可於室溫下長期保存者，即為罐頭食品。所以罐頭食品範圍很大，只要有經過這個處理流程，都叫做罐頭食品，寶特瓶、泡麵裡面的料理包、超商裡面販賣的鋁箔包、用玻璃瓶裝的羊奶以及早期在喝的彈珠汽水，都是在罐頭食品的範圍裡面，由此可見罐頭食品對於人類的重要性。

然而，由於外食族越來越多，不少上班族或是小資女都會選擇購買罐頭食品當作自己的正餐，因為不用去市場買材料自己回家處理之後還要經過各式各樣的處理、料理才可以煮出一頓晚餐或是午餐，罐頭食品非常的簡單方便，因為食材的處理、調味、分裝廠商都幫我們準備好了，我們要做的就只是要把罐頭裡面的東西倒出來、加熱一下就是一頓豐富又美味的一餐。

但是常常聽長輩們都常常在說罐頭盡量不要吃，因為它們含有大量的防腐劑跟塑化劑，吃久了會變成木乃伊，會引發很多症狀，所以也導致了不少人不敢去使用罐頭食品。

本研究的目的是探討這些流傳於網路上的迷思、流言，並且這些對於罐頭食品指責去查證，比如罐頭食品有害身體健康、過多的防腐劑等等，本研究將一層層的把這些早已深植在社會大眾的想法，去查證，這些來路不明的指控大多都是由一些自稱知識達人的部落客或是長者們說的，但是大多數的指責並沒有什麼科學依據來證明這些說法，本研究也會一一去查證、去分辨，哪些說的是正確的哪些又是錯誤的。本研究的動機之一也是讓社會大眾釐清事情的真相。在這麼多樣式的罐頭市場裡面，本研究將告訴大家怎麼由容器外觀或包裝標示，去正確的判定，哪些是正常的、品質有保障的。哪一個是有問題的，最好不要購買。

一般民眾對於罐頭食品的迷思

1. 是否含有大量的防腐劑？
2. 營養是否會流失？
3. 罐頭的內容物是否都是以次級的食材為主？
4. 如何挑選？

