



# 圍爐變危爐

## 火鍋危機知多少？



小心吃火鍋 避免暖胃傷身

主婦聯盟環境保護基金會

2011.12.16



# 火鍋危機



新莊火鍋料成八不明



# 火鍋食材宜慎選





# 肉品問題

- 美澳進口牛肉
  - 狂牛病
  - 瘦肉精
- 台灣豬肉
  - 禁藥





# 恐怖的食品添加物

- 豆製品、火鍋料、醬油、辣椒醬、豆腐乳
- 防腐劑
  - 己二烯酸鹽、苯甲酸鹽、.....
  - 傷肝腎
- 殺菌劑
  - 雙氧水
  - 腸胃潰瘍
- 色素
  - 傷害腦部神經傳導物質





# 基因改造黃豆製品

- 基因改造豆腐
- 非基改豆腐

：中華滷味百頁豆腐（全素）  
分離大豆蛋白（使用基因改造黃豆）  
植物油、鹽、糖、澱粉、調味劑





# 黑心食品

- 丸類加硼砂增加Q度
- 火鍋料加皂黃染色





# 醬料問題

- 勿用生雞蛋調醬  
恐含沙門氏桿菌，會有嚴重拉肚子現象
- 沙茶醬等含油量較高的沾醬可先將上層油倒掉後再使用。
- 以新鮮的辛香料（如蒜頭、薑、九層塔、香菜、水果泥）加薄鹽醬油自製沾醬，符合健康。



醬料高達1/3為油脂





# 塑膠餐具遇熱溶出致命毒素

- 保麗龍：聚苯乙烯
- 材質輕
- 隔熱佳
- 導致肝臟腫瘤
- 美耐皿：三聚氰胺+甲醛  
聚合而成
- 耐撞
- 易清洗
- 致癌
- 傷害腎臟





# 免洗筷 不衛生不環保

- 從中國或越南進口，在地上包裝
- 浸泡亞硫酸鹽、燻二氧化硫、用殺菌劑
- 免洗筷包裝也有問題
  - 塑膠包裝有染料
  - 紙包裝有螢光劑
- 二氧化硫引發氣喘、咳嗽
- 螢光劑造成過敏





# 電磁爐的電磁波超強

- 可怕的小家電－電磁爐
- 用電磁爐圍爐＝大量接收電磁波
- 環保署&消基會：
  - －電磁爐電磁波80-100毫高斯＝變電所的1/4
  - －比離住家有相當距離的基地台、變電所更危險

聯合報

英國國家輻射保護局公布之家電磁場值

電器	距離 3公分	1公尺
電視	25~500	0.1~1.5
微波爐	750~2000	2.5~6
吹風機	60~20000	0.1~3
冰箱	5~17	<0.1
電鬍刀	150~15000	0.1~3
洗衣機	8~500	0.1~1.5
吸塵器	2000~8000	1.3~20
熨斗	400~4000	0.2~2.5

【本報記者王曉芳報導】英國國家輻射保護局最近公布了一項關於家用電器所產生的電磁場強度的報告。報告指出，微波爐、吹風機、電鬍刀等家用電器所產生的電磁場強度，遠高於一般人所認知的水平。報告指出，微波爐所產生的電磁場強度，最高可達每小時七萬五千毫高斯，而吹風機所產生的電磁場強度，最高可達每小時二萬毫高斯。電鬍刀所產生的電磁場強度，最高可達每小時一萬毫高斯。此外，吸塵器、洗衣機、電視、冰箱、電腦等電器所產生的電磁場強度，也都在每小時數千毫高斯的範圍內。報告指出，電磁場強度越高，對人體健康的危害就越大。長期暴露在強電磁場中，可能會導致頭痛、失眠、記憶力減退、免疫力下降等症狀。嚴重者甚至可能導致癌症、心臟病、中風等疾病。報告建議，民眾應儘量減少使用家用電器，並採取一些措施來降低電磁場對健康的危害。例如，使用微波爐時應儘量保持距離，吹風機應儘量使用低檔，電鬍刀應儘量使用乾式電鬍刀等。此外，還應注意電器的使用環境，避免在電器周圍長時間停留，並儘量使用低電壓、低電流的電器。

北市議員實測發現 有的逾兩千毫高斯 比變電所牆外七毫高斯還多

【本報記者王曉芳報導】台北市議員王世杰最近進行了一項實地測量，發現台北市內許多家用電器所產生的電磁場強度，遠高於一般人所認知的水平。王世杰表示，他在台北市內多個地點進行了測量，發現微波爐、吹風機、電鬍刀等家用電器所產生的電磁場強度，最高可達每小時七萬五千毫高斯，而吹風機所產生的電磁場強度，最高可達每小時二萬毫高斯。電鬍刀所產生的電磁場強度，最高可達每小時一萬毫高斯。此外，吸塵器、洗衣機、電視、冰箱、電腦等電器所產生的電磁場強度，也都在每小時數千毫高斯的範圍內。王世杰指出，這些測量結果與英國國家輻射保護局的報告相吻合，說明家用電器所產生的電磁場強度確實很高。他呼籲民眾應提高對電磁場危害的認識，並採取措施來降低電磁場對健康的危害。

【本報記者王曉芳報導】環保署最近表示，電磁爐所產生的電磁場強度，比變電所牆外七毫高斯還多。環保署指出，電磁爐所產生的電磁場強度，最高可達每小時八十分毫高斯，而變電所牆外的電磁場強度，最高只有七毫高斯。環保署表示，電磁爐所產生的電磁場強度，遠高於一般人所認知的水平，對人體健康的危害也很大。長期暴露在強電磁場中，可能會導致頭痛、失眠、記憶力減退、免疫力下降等症狀。嚴重者甚至可能導致癌症、心臟病、中風等疾病。環保署建議，民眾應儘量減少使用電磁爐，並採取一些措施來降低電磁場對健康的危害。例如，使用電磁爐時應儘量保持距離，並儘量使用低功率的電磁爐。此外，還應注意電磁爐的使用環境，避免在電磁爐周圍長時間停留，並儘量使用低電壓、低電流的電器。

【本報記者王曉芳報導】消基會最近表示，電磁爐使用不當比變電所可怕。消基會指出，電磁爐所產生的電磁場強度，比變電所更高。消基會表示，電磁爐所產生的電磁場強度，最高可達每小時八十分毫高斯，而變電所牆外的電磁場強度，最高只有七毫高斯。消基會認為，電磁爐所產生的電磁場強度，對人體健康的危害比變電所更大。長期暴露在強電磁場中，可能會導致頭痛、失眠、記憶力減退、免疫力下降等症狀。嚴重者甚至可能導致癌症、心臟病、中風等疾病。消基會建議，民眾應儘量減少使用電磁爐，並採取一些措施來降低電磁場對健康的危害。例如，使用電磁爐時應儘量保持距離，並儘量使用低功率的電磁爐。此外，還應注意電磁爐的使用環境，避免在電磁爐周圍長時間停留，並儘量使用低電壓、低電流的電器。

消基會：電磁爐使用不當 比變電所可怕

建議民眾使用時鍋子最好比中筒鍋大 中途不要拿走鍋子 以免電磁爐空燒

【記者王曉芳報導】消基會最近表示，電磁爐使用不當比變電所可怕。消基會指出，電磁爐所產生的電磁場強度，比變電所更高。消基會表示，電磁爐所產生的電磁場強度，最高可達每小時八十分毫高斯，而變電所牆外的電磁場強度，最高只有七毫高斯。消基會認為，電磁爐所產生的電磁場強度，對人體健康的危害比變電所更大。長期暴露在強電磁場中，可能會導致頭痛、失眠、記憶力減退、免疫力下降等症狀。嚴重者甚至可能導致癌症、心臟病、中風等疾病。消基會建議，民眾應儘量減少使用電磁爐，並採取一些措施來降低電磁場對健康的危害。例如，使用電磁爐時應儘量保持距離，並儘量使用低功率的電磁爐。此外，還應注意電磁爐的使用環境，避免在電磁爐周圍長時間停留，並儘量使用低電壓、低電流的電器。

【本報記者王曉芳報導】消基會最近表示，電磁爐使用不當比變電所可怕。消基會指出，電磁爐所產生的電磁場強度，比變電所更高。消基會表示，電磁爐所產生的電磁場強度，最高可達每小時八十分毫高斯，而變電所牆外的電磁場強度，最高只有七毫高斯。消基會認為，電磁爐所產生的電磁場強度，對人體健康的危害比變電所更大。長期暴露在強電磁場中，可能會導致頭痛、失眠、記憶力減退、免疫力下降等症狀。嚴重者甚至可能導致癌症、心臟病、中風等疾病。消基會建議，民眾應儘量減少使用電磁爐，並採取一些措施來降低電磁場對健康的危害。例如，使用電磁爐時應儘量保持距離，並儘量使用低功率的電磁爐。此外，還應注意電磁爐的使用環境，避免在電磁爐周圍長時間停留，並儘量使用低電壓、低電流的電器。





# 蔬菜農藥殘留比例高

## 抽樣購買8件大台北地區蔬菜(2011/10/19)

- 全部驗出農藥殘留，農藥“中獎”率100%
- 3件超標，不合格率37.5%  
超標農藥：貝芬替、佈飛松、四氫異苯腈
- 1件驗出禁藥  
不得檢出之農藥：待克利



### 殘留農藥損害神經系統

【本報訊】蔬菜被濫用禁藥農藥，如甲胺磷、磷胺類、林丹及六六六等。由於絕大部分有機磷農藥不溶于水，沖洗不去，殘留農藥的食物後經腸胃，會影響中樞神經和免疫系統，出現頭暈、吐瀉、嘔吐、四肢無力等症狀，長期服用更可能致癌。

長時間沖洗只帶走小量

城市大學生物及化學系生物講師教授林群豐表示，磷胺類、林丹、六六六等屬有機磷農藥，性質較穩定和在環境中殘留較久。由於農產品一般很快收成，於採收時，可能殘留。林群豐說，絕大部分有機磷不溶於水，在水喉下長時間沖洗，亦只可能帶走蔬菜表面少量農藥，大部分農藥會留在蔬菜上。

皮膚科醫生史亦聖醫生說，人體長期吸收殘留農藥農藥會引致癌症或急性中毒，如嘔吐、瀉瀉，重則破壞中樞神經系統，甚至對心臟、肺及腎臟造成永久性損害。當局必須加強監管農藥，增加市街上的檢查檢驗次數，以及立法嚴厲規管農藥的使用。林群豐說，他表示，市郊農戶噴水浸菜半小時，讓衣服殘留農藥溶解，所以蔬菜可用清水沖洗，水易宜耐灰。

### 經胎盤乳汁吸收 影響智育

### 蔬菜殘留農藥遺禍母嬰

【本報訊】台灣醫學會環境以說發生在母親體內含有這些殘留農藥的蔬菜，會對胎兒及乳汁均有機會含殘留農藥的成份，會對胎兒，造成胎動不安、流產及產後等造成影響。專家，可對農藥選擇小農藥的有機蔬菜。

150種農藥列致藥物質

在綠色和平一項有關蔬菜農藥的調查顯示，以磷胺類、有機磷含有磷胺類，可導致胎兒一百五十種農藥比資料其可致藥物質，入胎兒，可引致慢性中毒。磷胺類農藥就是其代表，引致胎動不安、流產、胎兒減少、產後衰弱、多病已有科學證明，有機磷農藥就是其代表。綠色和平今年曾調查發現，發現本國市售的蔬菜農藥殘留農藥，此類農藥屬於世界衛生組織列為二類，反映本國大部分蔬菜含有農藥殘留。

此項調查顯示，磷胺類含有磷胺類會由母乳傳至胎兒，影響胎兒智育，也會造成母乳成分，影響胎兒健康。

綠色和平呼籲，農戶應選擇小農藥，並應加強監管農藥，增加市街上的檢查檢驗次數，以及立法嚴厲規管農藥的使用。



# 抽驗市售火鍋菜農藥殘留

蔬菜種類	農藥殘留	超標	禁藥	硝酸鹽	購買地點
小白菜	1種	-	-	3750ppm	新北市超市
小白菜	7種	2種	-	-	台北市傳統市場
結球白菜	6種	-	-	3120ppm	台中市傳統市場
青江菜	7種	-	-	2000ppm	新北市超市
青江菜	6種	-	-	4160ppm	台中市傳統市場
青江菜	7種	-	1種	6150ppm	台北市傳統市場
茼蒿 (大陸妹)	5種	-	-	1450ppm	新北市超市
茼蒿 (大陸妹)	2種	-	-	-	台北市傳統市場
茼蒿	11種	-	-	5050ppm	新北市超市
茼蒿	8種	1種	-	4500ppm	台北市傳統市場
茼蒿	7種	-	1種	2760ppm	台中市傳統市場
茼蒿				210ppm	台中市傳統市場



# 禁用農藥危害健康

- 待克利：殺菌劑
  - 具致腫瘤性、致畸胎
  - 對水生生物劇毒，禁用於水域

不得使用在短期採收的葉菜類上



# 洗不掉的農藥

- **貝芬替**：系統性殺菌劑
  - 對水中生物具有很高的毒性
  - 成年男子長期暴露該農藥下，會導致睪丸變小與精液量減少
  - 孕婦會生下肝膽破裂或腦露在外的畸形兒
- **益達胺**：系統性殺蟲劑
  - 是導致蜜蜂失蹤的元凶
  - 已對蜜蜂的生存產生威脅





# 農藥安全容許量

## 真的安全嗎？

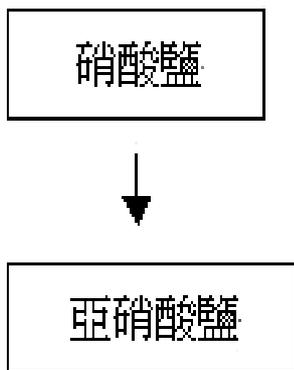
**恐怖真相：**

一把菜驗出 **6種殺菌劑 + 5種殺蟲劑**  
**=合格！**

Q. 不需要總量管制嗎？



# 冬季葉菜硝酸鹽含量偏高



- 氮肥過高
- 日照不足
- 溫度過低
- 葉菜類偏高

可降低紅血球的帶氧功能 → 藍嬰症

+

可致基因突變



亞硝基化合物

致癌性很強

+

可致基因突變





# 歐盟2001年修定食品中特定污染物的 最大殘留量標準 - 蔬菜硝酸鹽部分

農產品

最大限量 (mg NO<sub>3</sub>/kg)

(a) 新鮮菠菜	11月1日－3月31日之期間收成	3,000
	4月1日－10月31日之期間收成	2,500
(b) 保藏，超低溫冷凍或冷凍菠菜		2,000
(c) 新鮮萵苣 (受保護的及戶外栽種的萵苣，結球萵苣例外)	10月1日~3月31日之期間收成： －種植在遮蓋下的萵苣	4,500
	－種植在戶外的萵苣	4,000
(d) 新鮮萵苣 (受保護的及戶外栽種的萵苣，結球萵苣例外)	4月1日~9月31日之期間收成： －種植在遮蓋下的萵苣	3,500
	－種植在戶外的萵苣	2,500
(e) 結球萵苣	種植在遮蓋下的萵苣	2,500
	種植在戶外的萵苣	2,000



# 抽驗市售葉菜硝酸鹽結果

2010/11-2011/11/30共檢驗130件～含試紙與儀器檢驗

硝酸鹽含量(mg/kg)	件數	比例(%)
4500以下	68	52.30
4500-8000	39	30.00
8001以上	23	17.70

47.7%

其中儀器檢驗60件

硝酸鹽含量(mg/kg)	葉菜件數	比例(%)
2000以下	15	25.0
2000-4500	32	53.3
4500以上	13	21.7

歐盟蔬菜硝酸鹽最高殘留量為 4500 mg/kg

幾乎每2把葉菜，就有一把硝酸鹽過高！

# 綠食育

- 校園午餐  
飲食安全亮紅燈
- 蔬果肉品安全
- 火鍋食材
- 塑膠餐具

# 綠食育 給孩子最好的禮物！

## 為餐桌把關 降低健康風險

自塑化劑風暴後，引起社會對食品安全的重新檢視，並突顯出食品製造工業化後，民眾對食物、食品生產過程的陌生與疏離。捍衛餐桌，從綠色飲食教育做起，重拾自然原味，享受健康，正是時候。

## 揭開食物中的隱形殺手

### 檢視食品添加物

隨著消費者對色香、價格、方便需求日增，食品添加物日益增多，但許多添加物並非來自天然食物萃取，而是各種化學合成物。

### 關切葉菜中的硝酸鹽殘留

除了添加於肉類加工食品中，蔬菜中也有硝酸鹽的存在，常因過度施予氮肥或提前採收，日照不足，植物體中容易殘留，長期累積於人體中，易增加致癌風險，政府雖鼓勵多食用蔬菜，卻未在此項目上嚴格把關。

### 留意水果農藥殘留

全球化貿易盛行，社會大眾可輕易品嚐各地風味物產，但不知美味、美觀的水果從枝頭發芽到裝進貨櫃的一生中，許多農藥和化學藥劑伴隨其中。

### 提倡非基改食物

生物科技前所未有的蓬勃發展，基改食物的安全性和穩定性備受爭議，對環境的破壞也超乎想像。關係人類未來飲食趨勢，推動非基改農作勢在必行。

