

麵包冷掉也香？專家：恐摻大量香精

近來台灣關於食物原料、成份的話題不斷，知名麵包店「胖達人」日前也被踢爆標榜著「無添加人工香精」的天然歐式麵包，事實上製作工廠中就擺放著各種人工食用香精，雖然使用人工香精未違法，但是吃太多香精對人體也有不小的傷害，長期大量食用會造成肝臟負擔、甚至肝功能異常。



增添食品香氣，數千種香精廣泛使用

要做出一道完美的料理，必須講究「色、香、味」俱全，但是有時候香氣過頭未必是好事，特別是現代料理的烹調方式更多種，人工添加物也越來越複雜，更多業者為了吸引消費者，使用人工香精來加重食品香氣，製造濃厚美味的假象。

舉凡麵包、吐司、餅乾等烘焙類食品，其實或多或少都會使用人工香精來增添產品風味；台北城市科技大學餐飲系的謝煒貞助理教授指出，經過高溫烘烤後，很多食物的天然香氣自然都會降低許多，基本上味道淡才是最自然的情況，但大多數消費者會覺得「香味不夠」，而懷疑原料不夠多，讓業者競相比較產品的香氣程度。

長期攝取香精，肝腎功能危害大

顧客最在乎的就是香精吃多了，對健康有什麼危害？人工香精內成分包括化學色素、各種化學添加物混合而成，雖然都是經檢驗合格可食用的化學原料，但是吃多了，對於體內負責代謝的肝臟、腎臟還是會造成沉重負擔。

如何判斷有無香精？

謝煒貞也舉例表示，如使用像龍眼乾這類本身味道比較重的材料，那不用香精也可以吃到龍眼的味道，不過像芋頭、南瓜等蔬菜味道較淡，製成麵包等食品時，也就只能吃出淡淡的香味，是正常現象。

如果發現麵包的香氣過於濃烈，甚至已經出爐一陣子了，冷掉的麵包香味依舊沒有減淡，那就要小心或許其中就摻有大量香精。除了烘焙食品，飲料、糖果、零食等食物，處處都含有香精危機，建議最好還是盡量選擇未加工、天然食品，避免微波、即食商品，減少攝取香精的可能性。