

投稿類別：健康與護理類

篇名：饑察真相-饑水油的危害

作者：

唐雅茜。臺北市立松山高級工農職業學校。綜高 301 班  
王勝彥。臺北市立松山高級工農職業學校。綜高 301 班  
鄭皓元。臺北市立松山高級工農職業學校。綜高 301 班

指導老師：李家發老師

## 壹•前言

研究動機：因最近的**餿水油(註一)**事件，造成食用者的恐慌及食安問題，相信大家都很想了解其中的危害，即使知道餿水油是黑心油品，但了解總比緊張恐懼來的好，另外，如果能知道餿水油危害的範圍以及該如何去防治，這是非常重要的議題，所以我們以此做了此專題來深入探討。

內容簡介：餿水油是由廚餘或食物殘渣中提煉出的油，這幾年中國大陸和台灣許多油品業者從一些餐廳飯店等回收已經使用過的廢棄油進行重新加工處理，將餿水油當食用油，引起社會大眾關注。

造成影響：消費者不知道平常使用的這些以餿水油為原料加工再製成的油品有毒，醫師表示餿水油含有微生物、鉛、苯芘等物質，尤其苯芘長期暴露恐有致癌風險，而且民眾知道餿水油對身體的危害後，一定會造成大眾的不安，也間接影響到許多食品業者供應鏈的問題。

## 貳•正文

首先我們要先了解餿水油爆發事件的來源，為什麼這次會像連環爆一樣的影響許多食品危安，因為許多廠商為了節省成本，不僅和油料製造商上游的廠商勾結，來利用廢棄或劣質的豬肉、豬內臟、豬皮進行等豬下雜，進行加工及提煉後產出的油品和從各種的小吃店或餐廳回收的廢棄用油或將下水道中的油膩漂浮物或是回收廚餘，經過簡單的低溫冷藏，把漂浮於上層的飽和脂肪酸取出進行加工提煉，則是狹義的餿水油或地溝油。餿水油都會以豬油的形式販賣，因為這類的飽和脂肪酸的食用油安定性都比較高，耐高溫油炸。餿水油含有較高的游離脂肪酸，容易酸敗，所以要添加磷酸鹽及其他的酯類乳化劑，可以達到降低氧化速度、增加油脂均質感、降低油脂苦味以及降低酸敗的效果。

由於這類劣質餿水油添加了磷酸鹽及其酯類乳化劑，所以具有抗凍的特性，就算在低溫下也不會變的硬梆梆的，口感極佳；在常溫下，可塑性良好，呈現流體或半流體的狀態，這與一般豬油在常溫下為固體狀的情況，截然不同，但運用在加工製品後，讓一般消費者根本無從辨別。

食品廠商因圖利而忽略了最基本的品管，專業人士**孫明德指出**：**「廠商量入為出，降低成本是應該的，但對於上游廠商，他們產品的安全，也必須要去做一定的查核。」**(註二)，聽到主任這麼說，不禁讓我們疑惑，現在臺灣的下游食品企業是否對上游廠商的油品管理或油品的來源完全沒有進行任何對油品的控管和審查，還有油品公司跟製作回收油的廠商有掛勾問題與弊端的查核，而現在越來越多的公司查出販賣回收油和商品有使用到回收油，其中最為嚴重的是頂新集團，他們旗下有非常多著名的品牌公司，例如：味全、奇美、台糖、康師傅等，也會因為消費者的群起憤怒而發起抵制的行動。

表一、餽水油對人體因物質汙染會造成人體危害的項目

項次	物質污染項目	健康危害層面
一.	細菌或微生物	發燒、腸胃炎
二.	黴菌或黃麴毒素	肝臟傷害
三.	重金屬	「鉛」有神經毒性會傷腎 「砷」會引發皮膚病變或致癌 「鎘」會造成肝腎傷害
四.	高溫油炸過後的油	苯芘可能造成肺部病變
五.	過氧化合物	心血管的傷害引發心血管疾病



圖一:東森新聞〈餽水油傷身〉(註三)

根據(表一)列舉的 5 項危害，可以更加的知道餽水油對人體健康的危害，是多元而難以招架的。餽水油會被用在加工食品上，因為此油品沒有油香和價格便宜，所以使用上在鮮食料理會被識破。餽水油對人體的危害有(圖一)可知，不僅僅是衛生問題連健康問題都牽扯上了。現在我們要關注的事反而不是餽水油的來源，因為餽水油已經流入市面上不知道到底有幾年了，現在我們可以做的應該是如何讓我們把已經吃進去的毒素盡量的從身體內排出，不要讓不良黑心的油製造商所生產的餽水油殘留在體內，甚至留給我們的下一代。

餽水油深度探討:

一、單元不飽和脂肪和多元不飽和脂肪，但必須保持油品的新鮮與天然，控制在冒煙點之下烹調，體內的氧化壓力不能太高，否則像餽水油這些脂肪比較不穩定，很容易受到氧化。(註四)

二、正確的飲食和適度的「規律運動」加速體內水溶性、脂溶性毒素的代謝，幫助重金屬的排出。運動可促進身體排除毒素，減少身體負荷(註五)。在這個世代，能吃的東西越來越少，我們必須先要看認清我們吃的到底是不是健康的食物，選擇市面上有食品認證的產品和減少食用含有油炸的食物或可以嘗試自己購買有認證的油自

已在家下廚，而不是不健康的食品，像現在多家的速食店和各種的食品陸續中標被檢測出含有餿水油，還不包括小吃店等等未知的未爆彈等待著爆發。現在的油真的是要少吃為妙，但現在許多的食品都需添加油，所以說選擇對的食物和主動詢問油品的種類和來源都有助於減少我們吃到含有餿水油的食品，政府和這些企業真的需要改進，讓餿水油毒害台灣人民那麼久，接下來如果真的有再吃到含有餿水油，運用以上述方法可以幫助身體儘快代謝出這些毒素再加上規律的運動，不要讓餿水油殘留在體內毒害下一代。

三、慎選有品牌及**食品安全標章(註六)**，標註製造商及材料貨源的製造商公司，也可選擇國外進口之安全油品，這樣才能確保自身的安全，避免像餿水油此類的有毒食品再度吃近身體裡面，造成二度傷害。



(圖二)



(圖三)



(圖四)

#### 參●結論

現在我們都知道餿水油的噁心和對我們人體的危害，既然如此，我們應該杜絕餿水油，別讓他們繼續荼毒我們。最重要的是，重罰和找出那些傷害大眾身體的黑心廠商，這些食品害大眾吃了一段時間的毒油，雖然現在開始要改變讓國人的飲食習慣變成以健康天然為訴求還來的及，但我們不應該只想著如何讓這些餿水油產品不要進入我們的身體內，也該想辦法防範和把已進入身體裡的毒素排出體外，使身體可以維持健康。

#### 肆●引註資料

註一：餿水油。<http://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E9%A4%BF%E6%B0%B4%E6%B2%B9%E5%8D%B1%E5%AE%B3-%E6%8A%97%E6%B0%A7%E5%8C%96%E9%A3%9F%E7%89%A9%E5%8A%A9%E4%BB%A3%E8%AC%9D-030400601.html>  
維基百科

註二：邱藍婷(2014)。「餿水油」大廠中標 省成本忽略品管。TVBS 新聞。2015/03/13，取自 <http://news.tvbs.com.tw/entry/545482>

註三：餿水油傷身。東森新聞(圖一)。  
<http://www.ettoday.net/news/20140907/398513.htm>

註四：防範餿水油危害 抗氧化食物助代謝  
<https://tw.news.yahoo.com/%E9%98%B2%E7%AF%84%E9%A4%BF%E6%B0%B4%E6%B2%B9%E5%8D%B1%E5%AE%B3-%E6%8A%97%E6%B0%A7%E5%8C%96%E9%A3%9F%E7%89%A9%E5%8A%A9%E4%BB%A3%E8%AC%9D-030400601.html>  
Yahoo 新聞

註五：陳俊旭(2014)。健康，不是數字說了算。台北市:新自然主義。

註六：食品安全標章。Google 圖片。(圖二)、(圖三)、(圖四)。  
[http://green.cw.com.tw/2013/task20\\_article\\_3.aspx](http://green.cw.com.tw/2013/task20_article_3.aspx)