



已不再支援「Adobe Flash Player」

電子報專欄

- 本期摘要
- 校園焦點
- 行政會報
- 陽明訊息
- 山腰部落格
- 課輔部落格
- 捐款芳名錄

副刊專欄

- 山腰電影院
- 閱讀旅行

相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari

IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

發行人：梁 慶 義
總編輯：王 瑞 瑤
執行編輯：方 諾 妮
網頁維護：凱 笛 資 訊

快訊 【校園焦點】100學年度第2學期「全校師生座談會」

校園焦點

100學年度第2學期「全校師生座談會」

『幸福限時批』-母親卡寄送活動

天母國小管樂隊表演

現正收看 ▶

從近年國內食品相關新聞事件談飲食安全

護理學系第25屆加冠典禮

德布西音樂節講座

從近年國內食品相關新聞事件談飲食安全

近年來國內多起食品安全新聞事件，讓民眾惶恐不安。衛保組針對食品安全議題，於4月25日在綜三教室舉辦一場健康講座，邀請本校環衛所楊振昌老師主講—「從近年國內食品相關新聞事件談飲食安全」。楊老師先回顧與解析近年來食品安全相關新聞事件，再告訴大家如何正確認知食品中可能潛在的危害物質以及如何加強自我飲食安全。

楊老師首先舉出近年發生的食品安全新聞事件，例如三聚氰胺污染奶粉、真空包裝食品肉毒桿菌中毒、塑化劑污染、瘦肉精、蔬果農藥殘留等。以三聚氰胺毒奶粉為例，楊老師說根據世界衛生組織的規範，食品殘留三聚氰胺只要不超過2.5ppm

（幼兒食品標準為1.0ppm），不要長期使用，對人體就不會產生危險（大陸三鹿奶粉三聚氰胺含量高達2500ppm，又是嬰兒主食）。但是三聚氰胺檢出量到底要以0.05ppm或是2.5ppm為標準，當年卻在台灣社會產生嚴重紛爭，造成人心惶惶。



楊振昌老師



演講會場

楊老師又以「塑化劑污染事件」為例，他說塑化劑（DEHP）在日常生活使用上非常廣泛，一般人平時即會接觸到。只要在每日耐受量（TDI）的限值內，不會危害人體健康。但是它會產生環境賀爾蒙作用，對動物、生態影響較大。「塑化劑污染事件」讓台灣民眾驚覺台灣也有黑心商品，而且充斥在生活中。這些新聞事件，如果從健康的層面來看，實質影響多半不大。但是卻在民生及經濟層面上暴露出許多問題（食品安全技師不足、政府把關不力等），造成很大的衝擊，不但重創商譽甚至影響國家形象。

楊老師引述毒理學之父Paracelsus的話～每個東西都有毒性，關鍵在於「毒性劑量」。實際上，許多食物中都含有微量毒素或環境污染物，例如戴奧辛、多氯聯苯、汞以及黃麴毒素等。過量的毒素會引起急性中毒、慢性中毒及致癌性。但是人體本身也有排除毒素的功能，人體對每種毒素都有不同的耐受量（TDI）或安全容許量（ADI）。楊老師還以表列出危險物辨識、劑量反應評估、暴露評估及風險描述等風險評估所需之步驟，告訴大家正確認識食品中的潛在危害物質。對於風險溝通，楊老師語重心長的說，政府要尊重民眾及受影響團體的聲音，要開誠布公，要找專家用民眾聽得懂的語言來溝通。

透過這些食品安全事件的反思，楊老師提醒大家應該重新省視自己的飲食習慣，儘量避免食用加工食品；少油、少鹽、少糖、避免生食；多吃新鮮蔬果和食材、多喝開水、適當運動、充足睡眠；還要注意「均衡飲食」；保持愉悅心情和積極正面的處事態度。只有從生活細節開始做起，減輕身體的負擔，維持代謝正常及提升免疫力，就能遠離周遭污染物對於自身健康的危害！

[\[←\] 回上一頁](#) [\[🏠\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)



聽眾踴躍

陽明電子報
YMNEWS

[關於電子報](#) [訂閱電子報](#) [聯絡編輯小組](#) [友站連結](#) [上期電子報](#)

Copyright © 2010 National Yang-Ming University ALL RIGHTS RESERVED
國立陽明大學版權所有·未經同意·請勿轉載