

年節採買食品，掌握三不原則

一、標示不清楚不買

民眾在購買密封完整包裝食品時，應先確認包裝外觀是否破損，並請注意產品上是否有明確標示內容物名稱、有效日期、廠商的名稱、地址、電話，以及原產地、營養標示等資訊。其中，營養標示還須標示出熱量及營養素含量，內容物雖然不需標示含量，但要從含量高的成分依序列出，民眾可從標示順序判斷出內容物成分含量的多寡。另亦須仔細確認產品是否在標示的有效期限內，並注意有效日期須以不褪色油墨打印，不能以標籤黏貼方式標示，且觀察有效日期是否有塗改痕跡。

二、過白或過於鮮艷不買

有些食物會添加亞硫酸鹽讓食物顏色較漂亮，以蝦米為例，因蝦米經乾燥置於常溫，顏色多會變成褐色，不良業者常會添加過量亞硫酸鹽保色，若色澤太紅或太橘，有可能因過量使用亞硫酸鹽而導致二氧化硫超量。

三、有異味不買

散裝食品依規定應標示「品名」及「原產地」，購買散裝食品時，應把握先看、後聞，除不選外觀過於鮮豔或白皙食材外，亦不選具有刺鼻、酸臭、腐敗味或芳香氣味強烈的食品。另切勿大量屯積食物，需注意儲藏條件，如冷凍或冷藏，以免保存不當而造成食品變質及腐壞。