



從聯合國永續發展目標 (SDGs) 看外食族的食物安全

- ◆ 口述／資料提供：臺大醫學院毒理學研究所教授暨腎臟科主治醫師 姜至剛
- ◆ 採訪／撰稿：公共事務室管理師 梁世箴

聯合國永續發展目標 (Sustainable Development Goals, SDGs) 為聯合國永續發展大會所通過一系列永續發展目標，共含 17 大目標 (Goals) 及 169 個細項目標 (Targets)，內容涵蓋消除貧窮、確保健康及促進各年齡層的福祉、保育及永續利用海洋與海洋資源，以確保永續發展等等。其中目標 2：「消除飢餓，達成糧食安全，改善營養及促進永續農業」，與我們的食品安全議題息息相關，臺灣大學也把 SDGs 當成學校發展的主軸目標，以下從聯合國永續發展目標來討論外食族的食物安全問題。

說到外食族，我們首先想到的通常都是餐具的安全問題，近年來政府持續推動禁用一次性餐具以及禁用美耐皿餐具，改推行不鏽鋼餐具。美耐皿毒素問題會被大家提出來討論最初是因為毒奶粉三聚氰胺事件，而小朋友的主要飲食只喝奶粉，所以相對暴露劑量較高，進而會產生腎臟結石等病症。美耐皿塑料主要是由三聚氰胺甲醛樹脂所製造的，若受熱加溫後，即有釋放毒性風險。但是我們真的需要如此擔心嗎？比如說吃飯時餐具並不會被吃掉，通常需要擔心的是因時間久了美耐皿塑料脆化溶出

的量，但即使是使用不鏽鋼餐具，同樣也有風險，包含生鏽以及錳超標等等。美耐皿相對是較穩定的物質，在體內排出也較容易。至於紙類餐具，因為要防油，其製作成分也會帶來風險，因此不論是紙類、美耐皿、還是不鏽鋼，其實每種餐具都有風險，關於餐具產生的毒素，衛生福利部食品藥物管理署對於餐具衛生管理都有相關規定，民眾不需要過度擔心。

外食族面對免洗餐具所帶來的毒性風險，最好的因應方式就是自備環保餐具。然而對於外食族的食品安全，食物以及環境帶來的毒素風險比餐具更為重要。因此比起餐具，更重要的反而是食物本身的衛生檢驗，有個食品安全的笑話是說：「死的免錢，活的 1000」，這是在說衛生稽查單位對於餐廳發現活的和死的蟑螂時的處罰方式不同，如果發現死的蟑螂代表業者有所作為，因此不用罰錢，但發現活的蟑螂代表業者沒有作為，所以必須要罰錢，但使用環境用藥殺死蟑螂不一定比較衛生。

外食族最大的風險來自於吃進去的東西，這個概念也遠比注意餐具毒素風險更為重要，因為毒素量如果不多也不需要太過在意，反而飲食習慣比免洗餐具對人體的健康影響更深。近幾年流行的生酮飲食、低糖飲食等等都是同樣的概念，醣類雖然是人體必要，但過多也會變成傷害，

我們吃的東西必須在營養素方面求取均衡，而包含原形食物以及微量元素的攝取，其實更為重要。每種餐具都有潛在風險，數字分析起來都是要吃掉很多餐盤的毒素才會中毒，但是其實我們並不會吃到足以中毒的量。當然使用五顏六色的吸管去吸食熱飲，吸收到毒素的風險會更高，然而談到毒素若不講劑量是很奇怪的觀念，因為連呼吸的空氣裡都有微量的戴奧辛以及甲醛了。

我們該如何坦然面對這個充滿毒素風險的環境，如何走出飲食中庸之道？就是均衡飲食、吃飯前洗手，這才是避免毒素正確的衛生概念。多使用自備的環保餐具，做好餐具衛生管理，除了減少汙染，也同時避免了傳染病相關問題，這些不僅僅是避免產生毒性效應，最重要是在注重外食的食品 safety 中，同時呼應全世界 SDGs 永續經營目標。

