

銀髮族選擇加工食品的原則

輔大食品科學系副教授 高彩華

雖然媒體大肆渲染「食品」與「食物」的不同，甚至妖魔化加工食品，但不置可否，每個人每天多多少少仍會接觸到「加工食品」。您可能會說「我很注重養生，絕對不碰加工食品」，但您知道嗎？養生者推崇的豆腐，其實就是一種加工食品。因此，與其鸵鳥心態，不如以正面、開放的態度了解加工食品後，進行正確的選擇。

加工食品並不是發展出來危害身體健康的，大家都知道，生鮮的肉擺在室溫下幾小時後就會腐敗，但是若放進冰箱或把它煮熟，就可以多放幾天，甚至還會因為烹調方式的不同，把一塊原本不能直接吃的生豬肉變成蒜泥白肉、東坡肉、排骨湯等等。沒錯，其實就理論來說，前面提到的冷藏、加熱、烹調，就是在進行食品加工，而食品加工最主要的目的是在延長食物的保存期限，和增加食品的多變性，在食品加工的過程中會消滅讓人體生病的細菌，對食品安全有其貢獻。

然而，加工食品的確會因為處理程序的多寡而形成所謂的「輕度加工食品」及「重度加工食品」。簡單來說，越保持食品原貌、調味越少的，就越接近輕度加工食品，對身體的負擔較小，也就越適合銀髮族攝取。舉例黃豆來說，產品有單純的豆芽、黃豆飯、豆粉，到製程簡單的豆漿、豆腐，再到複雜的豆干、素肉塊、素魚等，越後面的這些黃豆製品，會因為想達到其特殊的口感及風味，製作的程序會越繁複，添加物也越多，當然對身體的負擔也越重。

其實無論年齡，大家都應該儘量選擇輕度加工食品，而銀髮族更因為咀嚼力與消化系統的退化，更要選擇營養密度高、容易消化及添加物較少的食品。如可以選擇水煮鮪魚罐而少吃茄汁魚罐頭、選擇豬肉片而少吃貢丸、蔬果還是儘量以新鮮為主。此外，因應目前食品安全衛生法規的要求，所有的包裝食品都會標示所有的成分，包含食品添加物，您可以參考標示上的資訊，選擇添加物較少的食品，這樣就可以成為一位懂得選擇加工食品的達人。