

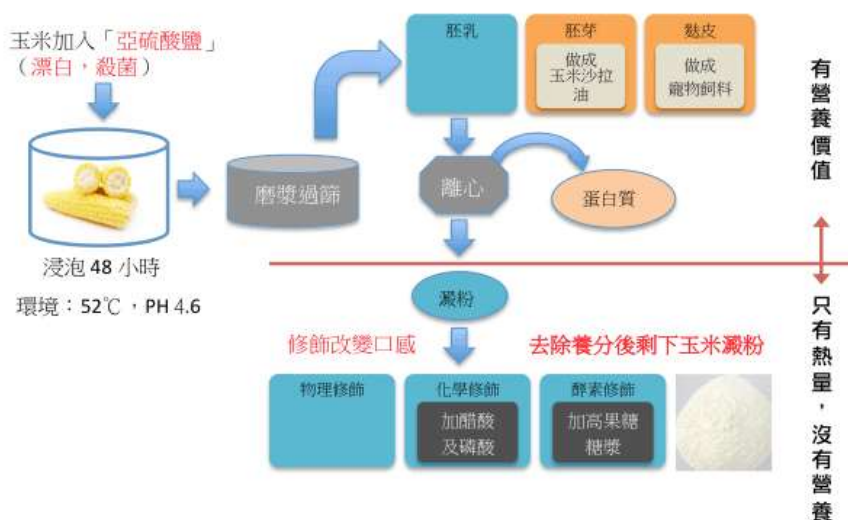
讓玉米澱粉反客為主 就是風險與欺騙！

by  上下游記者汪文豪 × on 2013 年 01 月 31 日 × in 吃安心, 米粉/米穀粉真相調查

加入好友 6K

f 3.2K G+ 142 17 3.3K SHARES

圖解玉米澱粉



大家正在關注的文章

記者還原真相！旗山美濃香蕉「沒有棄置現場」請別流傳傷害農民

香蕉假新聞瘋傳，農委會痛批散播謠言，蕉價雪上加霜，揚言提告

全台唯一蠶農涂泉明 | 從盛世到唯一香火，奮力延續台灣蠶產業

肥皂水對付荔枝椿象若蟲，超有效！台大研究室傳授秘訣：瞄準腹面噴好噴滿

【東京現場】台灣輸日蔬果尷尬 香蕉暴跌 貿易商內耗

女農田間怎麼上廁所？八位老中青、跨性別女農們這麼說

松阪豬在哪裡？達人帶你認豬肉

上下游新聞市集與消基會日前揭露市售米粉含米量不足，原料充斥廉價玉米澱粉，引發各界重視。衛生單位與部份米粉業者只將「假米粉」、「偽米粉」事件定調為標示不實，解決之道竟是「把標示改正確就好」，完全無視「用米量不足」的問題，還說「玉米澱粉又吃不死人，何必大驚小怪」。

一位不具名的食品加工專家指出，在米粉製作過程中，玉米澱粉扮演角色是「食品添加物」的功能，只是輔佐

米粉條吃起來具有Q度與彈性，添加量頂多10～20%不等。米才是原料主角，用量至少要在50%以上。

但現在扮演食品添加物的玉米澱粉竟然反客為主變成主原料，用量多達八、九成，包裝上竟還宣稱是米粉，不但誤導消費者，不知情的人以為吃米粉可以攝取營養比例均衡的蛋白質、醣份、脂肪與膳食纖維，結果反而吃下「玉米澱粉麵」攝入過多醣份與熱量，導致體內的酵素無法分解完全，轉為肝醣儲存在肝臟。這不但增加肝臟負荷，對糖尿病患者來說，更容易發生血糖過高的風險。

營養師公會理事長：以玉米澱粉製成米粉，難怪消化不良

這非空穴來風。中華民國營養師公會全國聯合會理事長金惠民，同時也是台北市立聯合醫院營養部主任，根據自己調配手術後病人營養餐的經驗發現，如果以米粉為主食，病人經常反映消化不良，腸胃不適，之後只好改用麵條。

她說，術後病人身體較虛弱，原以為米粉有助於消化吸收，但病人的反應讓她很意外，經詢問熟識的食品加工專家，才知道現在台灣大部份的米粉主原料不是米，竟然是精製過的玉米澱粉，難怪會消化不良。

她也不諱言，「很多營養師根本不知道現在大多數米粉是玉米澱粉混充的。」

不只營養師不知道，一位農政官員看到本網站揭露報導，才恍然大悟為何自己的孩子吃米粉竟然會過敏，原來米粉不只是被玉米澱粉替代掉了，還加了麵筋或小麥澱粉，導致她那麩質過敏的孩子，對吃米粉留下惡劣的印象，讓真正的「米粉」背負了天大冤屈。但事實上，

荔枝椿象又要生了 先下手為強

英國EJF基金會發佈全球影片，指控台灣漁業人權剝削、延繩釣混獲嚴重需改善

能源轉型不是用愛發電 | 一人一千瓦公民電廠，能源學校紮根基層

系列專題

【專題】日本地方創生 | 地域振興協力隊 & 移居地方的人們 @ 岡山

2018 年 05 月 25 日

吃真正的純米米粉不但好消化，更可以攝取稻米完整均衡的營養，也不用擔心對麩質過敏，也適合慢性病人當成主食。

編註：目前調和米粉標準已下修至含米量50%即可（圖片來源：里仁公司網站
http://voicefriend.blisswisdom.org/HealthyFood/web/new_page_5.htm）

玉米澱粉——玉米加工最後一道低營養產物

只是，當玉米澱粉反客為主成為米粉主原料的時代開始後，吃（偽）米粉會消化不良成為許多人的刻板印象。究竟玉米澱粉是怎麼來的？為何攝入過多會讓人消化不良？

一位不具名的食品加工專家說，玉米澱粉是玉米加工最後一個階段的副產物。食品加工廠將玉米加入具有殺菌

與漂白功能的「亞硫酸鹽」，浸漬攝氏52度的熱水兩天後，再加入乳酸調整酸鹼值達到PH4.6的狀態下進行磨漿。

磨漿後的玉米透過篩網，會分出玉米皮、胚芽與胚乳。玉米皮用於製造寵物食品、胚芽去提煉玉米沙拉油，剩下的胚乳再經過離心的手續分離出澱粉與蛋白質。

分離出的蛋白質純度高，通常用於飼料添加物，或俗稱Cornmeal的食品。剩下最沒有營養價值的玉米澱粉，會根據不同的用途添加化學物質或酵素進行「修飾」。若用於食品加工用途，業者會添加醋酸或磷酸進行「化學修飾」，讓玉米澱粉當中的化學結構更穩定，具有黏結、保水、吸水或增稠的效果，可用於改善食品加工過程，增加成品的保存性。

因此，目前食品業常用的商業玉米澱粉，都屬於這種經過「化學修飾」玉米澱粉。這位專家說理論上，還未經過化學修飾的玉米澱粉，其葡萄糖比較容易被腸胃裡的酵素分解，但經過化學修飾後的玉米澱粉結構較穩定，所以不容易被酵素完全分解。這或許可以解釋為何許多人吃了商業玉米澱粉做的「偽米粉」會消化不良，讓真米粉揹黑鍋。

真正的純米米粉，因為不用添加修飾性的玉米澱粉，所以根本不會有消化不良的問題；而如今原本只是用於食品添加物的玉米澱粉，被不肖米粉業者拿來當成米粉主成份，而衛生主管機關竟然還大言不慚地說玉米澱粉無害，還幫業者開後門說只要把標示改正確即可，完全不追究詐欺的責任。如此便宜行事的心態，如何能讓民眾相信政府的食品安全能夠把關？

 3.2K

 142

 17



 3.3K SHARES

加入好友

標籤

玉米

玉米澱粉

米粉



by 上下游記者汪文豪

現任上下游新聞市集：對自己負責,對讀者負責的記者。
曾任聯合報、天下雜誌記者。跑過社會、農業、保育、
環保、政治、司法等領域，最愛的還是農業與生態保
育，因為有濃濃的人情味。

得獎作品：2006年亞洲出版人協會（SOPA, The Society of Publishers in Asia）最佳環境報導首獎 - 天下雜誌〈誰來終結「鹿耳門悲歌」？〉；2007年亞洲出版人協會（SOPA）最佳環境報導首獎 - 天下雜誌〈鎬米問題追蹤 毒水橫流 病土蔓延〉；2009年亞洲出版人協會（SOPA）最佳環境報導佳作 - 天下雜誌〈破碎的農地 消失的糧食〉。在上下游新聞市集以「孩子的未來、碗中的現在—校園午餐調查報導」入圍2012年曾虛白先生公共服務報導獎，獲得2012年消費者權益報導獎優勝；2013年以「埔里小農與瓶裝水工廠的戰爭」獲得台達能源與氣候特別獎新聞媒體組公民記者組（含網路媒體）首獎，以「揭開假米粉真相系列調查報導」獲得

相關文章



新竹米粉百年產業毀於一旦？
總幹事蔡勝興說分明
2013 年 04 月 16 日
在「吃安心」中



拒絕「不詳食」 米粉青年曾永
鑫用傳統智慧創新局
2013 年 09 月 28 日
在「米粉/米穀粉真相調查」中



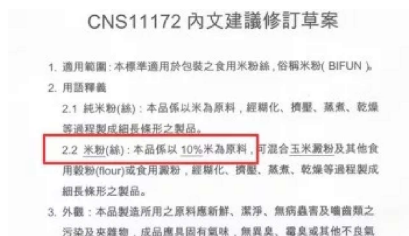
揭開米粉界沒有說的秘密--9成
米粉充斥廉價玉米澱粉
2013 年 01 月 28 日
在「吃安心」中

品名	廠商	每包淨重 (每100公克)	含米量 (%)	含米量 (%)
標品炒米粉	日正食品工業股份有限公司	0公克	0公克	0%
金旺來米粉	日正食品工業股份有限公司	0公克	0公克	0%
金鳳梨新竹米粉	日正食品工業股份有限公司	0公克	0公克	0%
台灣縣新竹米粉	日正食品工業股份有限公司	0公克	0公克	0%
米穀粉	日正食品工業股份有限公司	6公克	0.7~1.1公克	14%~22%
國產標水磨在來米粉	日正食品工業股份有限公司	1~2公克	14%~22%	14%~22%

米穀粉摻偽大調查 (1) 在來
米粉含米量低，廠商愚弄消費
者？
2013 年 04 月 01 日
在「吃安心」中



米穀粉摻偽大調查 (2) 化學
修飾澱粉氾濫，衛生署視而不
見？
2013 年 04 月 03 日
在「吃安心」中



含米量10%就能標示為米粉？
新竹市府今提議下修國家標準
2014 年 08 月 22 日
在「吃安心」中

臉書快速留言

0 Comments

Sort by **Newest**



Add a comment...

Facebook Comments Plugin

3 則回應



姜永浚

2013 年 01 月 31 日 at 23:06:56 · Reply

為什麼這件事不能讓我們正視「玉米澱粉無所不在」的真相？



斐斐

2013 年 02 月 01 日 at 12:00:33 · Reply

消費者不喜歡被欺騙的感覺!

若只是標示上做粉飾也不會太平...

很少人知道冬粉的原料量綠豆，但市面上的冬粉大多已不是綠豆做的了!一樣的道理，現代人無論在選擇、疾病控制、熱量控制...等等，都無法再相信「產品名」和「營養標示」因為它們可能是假的!

該正名了吧? (不是沒有過半原料的從純米粉改為「玉米粉」吧!)

PS.希望有力人士能追蹤像冬粉、飲品等其它民生用品，不要再偽裝來欺騙消費者。(美國牛內臟若真的有風險，就該標示，敢吃的人依舊會吃，別騙大眾不會有風險...不是每個消費者都有美國時間去追蹤手上的東西，公平、公開是最基本的人權。)



周光明

2014 年 07 月 16 日 at 17:10:08 · Reply

米飯是好東西，我們應推廣食用台灣稻米，完全無深加工之產品，而不是倒果為因討論米粉用米的添加量，只要標示清楚並合法添加，自有市場機制讓不好的東西消失，重複討論本話題有點成為部份業者打手的感覺，現今生產純米米粉廠商多是小廠商知名度不高，又無一些認證讓我們還是感覺有一點怪怪的，對標示純米粉還是怕怕的，可能只是不肖業者標示不實。

我要留言

在此輸入你的回應...

臉書專頁



上下游 New
Like Page

訂閱



訂閱上下游RSS



訂閱上下游電子報

Line



聯絡我們



填寫聯絡表單

