

《康健雜誌》五大連鎖麵包店大調查

吐司含鈉量過高 2 片就接近一餐的容許量

麵包反式脂肪含量過高 恐增加心血管風險

飽和脂肪比例全過高

甜甜圈、司康含鋁膨鬆劑 恐增加失智風險

全民吃麵包，政府、業者責任重大

《康健》提出六招健康方案，兼顧美味與健康

【10/2（三）新聞稿·敬邀協助發布】

全民都吃麵包上癮，搶貴、搶名店、搶排隊，「吃麵包」成為「時尚代名詞」；同時，麵包的口味選擇多元，又有攜帶方便的優勢，已經成為很多人「正餐」的選擇，但是深入你我日常生活的麵包，卻是健康的隱形殺手。

《康健雜誌》首次針對五大連鎖麵包店，包括幾分甜、山崎麵包、順成蛋糕、聖瑪莉、米哥烘焙坊進行調查，從「含鈉量」、「反式脂肪」、「飽和脂肪比例」、「含鋁膨鬆劑比例」四大面向進行檢驗，當中發現大眾喜愛的麵包隱含著不可忽視的 4 大危機

◎健康危機 1：吐司含鈉量高過多數麵包，兩片就近一餐容許量

許多人都認為「吐司」是麵包中最樸實清爽的一款，也是很多人早餐的選擇，但是檢驗結果顯示：吐司的含鈉量竟超越多數麵包，每 100 公克就含 400mg 以上的鈉，也就是說，約 2 片吐司就含超過 1 公克食鹽。（表一）

以衛生福利部每日鈉總攝取量不宜超過 2400 毫克（即鹽 6 公克）的建議來計算，早餐只要吃兩片聖瑪莉的吐司，就攝取了 716mg 的鈉，接近每餐 800mg 的上限，如果還抹了含鹽的奶油、火腿、培根，鹽分含量會大爆發，長期攝取容易導致血壓上升，而「高血壓」也是心臟病、中風和腎臟病的主要危險因子。

◎健康危機 2：大多含反式脂肪，2 產品超標

《康健雜誌》曾於 2012 年 1 月號檢測市售包裝食品的反式脂肪，結果發現，食品業者已研發出多種新科技，可有效降低反式脂肪出現，因此認為：麵包裡驗出反式脂肪的比例應該不高。

但是此次檢測結果出爐，20 項樣本中有 17 項驗出反式脂肪，其中更有 4 項超過.3g/100g，也就是包裝食品得標示「零」的上限。

根據世界衛生組織(WHO)建議，以成年人一天攝取 2000 卡熱量計算，反式脂肪容許量大約 1%，也就是 2 公克，美國研究顯示，如果超過這個範圍，引發心血管疾病風險會增加兩成到兩成五。在這次的結果顯示，米哥的法式軟法每 100 公克反式脂肪量高達 1.6 克，一天只要吃 1.5 個就已超標。（表二）

◎健康危機 3：太油啦！飽和脂肪比例全都太高

經過檢測，證實了麵包大多是「高油食物」。(表三)根據此檢視麵包檢測結果，吐司、法國棍子麵包、紅豆麵包的油脂比例尚可，但所有麵包的飽和脂肪比例都高於三分之一，有些甚至高達六成多，顯示油脂攝取太不均衡，長久下來會造成人體的總膽固醇和低密度膽固醇（LDL，壞的膽固醇）偏高。

◎健康危機 4：甜甜圈、司康含鋁，少吃為妙

在這次的檢驗結果發現，孩子最愛吃的甜甜圈，以及貴婦下午茶必備的英式鬆餅司康，都可能有重金屬殘留危機。聖瑪莉的甜甜圈，含鋁量高達 138.3mg/kg，順成蛋糕的司康，也驗出 31.6mg/mg 的鋁殘留，至於山崎的甜甜圈則未檢出。(表四)已有醫學報告直指，過量攝取鋁元素，會傷害神經系統、導致失智症，也會加速骨質疏鬆的產生。

全民健康吃麵包，政府、業者責任重大

針對國人對「麵包」需求逐漸增加，要如何能吃得安心與健康？《康健雜誌》建議**政府應有效管理，加強稽核**，首先中央應該推動散裝食品也要標示成分、營養，讓消費者更有選擇的依據；地方上各地衛生單位在稽核上，並加強人員訓練與抽驗商品的頻率，同時，也要儘快制定食品中含鋁容許量的法規，讓衛生單位執法有據；而**做為提供食品的業者，應該自主管理，慎選原物料**，不能一味要求源頭管理，把責任都推到上游，應主動到原物料工廠觀察看，以確保品質，此外，也應該善用公會力量，聯合要求上游廠商提供更安全健康的原料，並且研發低油、少糖、少鹽的健康麵包，引領消費者趨向健康烘焙的概念，更積極在法規未定之前，自主標示成分、熱量。

《康健雜誌》提出六招健康方案，兼顧美味與健康

除了政府和業者之外，《康健雜誌》也提出六大建議，讓民眾能夠吃到美味，更能吃到健康，**首先，應注意包裝標示，主動要求店家提供相關資訊**，雖然目前法規只規定包裝食品應有成分及營養標示，零售散裝糕點麵包則不需要提供，建議民眾選購時可向店家反映，促使業者自主標示原料及相關營養訊息。

其次，太香、色澤太豔麗、口感太軟、加工太過繁複的麵包少吃，**重新認識麵包的原味，回歸簡單**，例如：少油少糖的法國麵包，品嚐咀嚼時散發的麥香。

第三，一分錢一分貨，品質有價：不是「非昂貴不買」，而是不要貪小便宜，要相信「品質、衛生有價」。

第四，麵包發酵不但費時，還很佔空間，因此好品質的麵包通常很難大量生產，建議消費因此**少買大量生產的麵包**，應該選擇到「前店後廠」的麵包店消費，這種麵包在店後方烘培而非中央工廠，一方面產量有限，同時也可直接觀察師傅烘焙流程，讓消費者吃得更安心，

第五，吃全穀麵包可多攝取到胚芽內的各種維生素、礦物質，營養價值是一般白麵粉的好幾倍，所以，**為了營養，鼓勵全穀**。

現代人生活忙碌，恐怕很難經常自製麵包，不過，**嘗試自製麵包**，可以更了解麵包，也最知道最天然的麵包該是什麼味道，之後在外選購時，就知道怎麼挑選健康麵包。

調查說明：

《康健雜誌》連鎖麵包店調查，根據《2013 台灣連鎖店年鑑》中所載連鎖烘焙麵包店的總店數，排除僅提供特定產品(如甜甜圈、蛋糕)和公益性質店家，選擇多據點且提供白吐司的五大烘焙麵包店，包括幾分甜、山崎麵包、順成蛋糕、聖瑪莉、米哥烘焙坊進行檢測。

店鋪選擇上，以密集度較高的台北車站與南京商圈的分店為主，取得樣本後委由台灣檢驗科技有限公司(SGS)檢驗七大營養標示、糖、鈉、丙酸(防腐劑)、鋁。

表一：五大連鎖麵包店含鈉量調查

店名	每 100 公克含鈉量(mg)	單片重量(g)	單片含鈉量(mg)
聖瑪莉	465	77	358.1
山崎	437	63.3	276.6
米哥	444	41.1	182.5
幾分甜	443	44.1	195.4
順成	400	37.5	150.0

註：衛生福利部建議每日鈉總攝取量不宜超過 2400mg

表二：五大連鎖麵包店反式脂肪含量調查表

店名	產品名稱單個/片麵包重量(g)	反式脂肪 (g/100g)
米哥	奶油軟法(102/個)	1.60
	波蘿可頌(70/個)	0.60
	吐司(41.1/個)	0.27
	紅豆麵包(92.4/個)	0.20
順成	波蘿(72/個)	0.60
	司康(99.6/個)	0.50
	吐司(37.5/個)	0.19
	紅豆麵包(101.8/個)	0.18
幾分甜	波蘿(95/個)	0.29
	吐司(44.1/個)	0.25
	紅豆麵包(93/個)	0.13
聖瑪莉	大波蘿(152/個)	0.29
	甜甜圈(62.5/個)	0.20
	吐司(77/個)	0.10
	紅豆餐包(51.6/個)	未檢出
山崎	甜甜圈(66.3/個)	0.21
	波蘿(75/個)	0.16
	吐司(63.3/個)	0.12
	紅豆麵包(103.6/個)	未檢出
	法國棍子(251/個)	未檢出

註：粗體為超出政府規定標準 0.3 克/100 克。(政府規定含量在 0.3 克/100 克以下，反式脂肪可標示為「零」)

表三：五大連鎖麵包店飽和脂肪佔總脂肪含量調查表

店名	產品名稱	脂肪提供熱量佔比(%)	飽和脂肪佔比(%)
山崎	甜甜圈	53.7	47.3
米哥	波蘿可頌	52.1	63.8
米哥	奶油軟法	51.7	64.5
聖瑪莉	甜甜圈	39.4	42.4
聖瑪莉	大波蘿	37.1	47.1
山崎	波蘿	31.8	53.9
幾分甜	波蘿	31.3	60.3
順成	波蘿	31.1	56.5
順成	司康	31.1	65.1
聖瑪莉	紅豆餐包	23.1	45.3
順成	吐司	17.5	58.9
米哥	吐司	17.1	53.7
山崎	吐司	15.7	51.1
幾分甜	紅豆麵包	15.7	62.2
聖瑪莉	吐司	15.3	54.2
幾分甜	吐司	15	58.7
米哥	紅豆麵包	14.8	46.5
順成	紅豆麵包	14.1	58.5
山崎	紅豆麵包	14	56.1
山崎	法國棍子	3.6	36.4

註：每日飲食的總脂肪量最好佔總熱量的 30% 以下，飽和脂肪應佔總脂肪量三分之一以下

表四：五大連鎖麵包店甜甜圈、司康含鋁膨鬆劑比例調查表

店名	產品名稱	鋁 (ppm)	每個含鋁量(毫克)
聖瑪莉	甜甜圈	138.3	8.64
順成	司康	31.6	3.15
山崎	甜甜圈	未檢出	—

註 1: 聖瑪莉甜甜圈 62.5 克、順成蛋糕司康 99.6 克、山崎麵包甜甜圈 66.3 克

註 2：1ppm=1 毫克/公斤

媒體朋友下載新聞稿，請至：<http://www.cw.com.tw/about/press.jsp>

新聞聯絡人：天下雜誌公共事務部顧秦雯，電話：2507-8627#197；0911-897-832