

包裝餅乾潛藏污染物、高糖、高脂及高鈉陷阱!

▼: 過量攝入的潛在健康風險 ◆: 每日攝入2000千卡的成人 (60公斤) 建議攝取上限 ▲: 含量最高的樣本 ●: 超出建議攝取上限一半的分量

氯丙二醇 (3-MCPD)

會損害實驗動物的腎臟功能、
中樞神經系統及雄性生殖系統▼

120微克 (EFSA)◆

夾心餅(#9)

2,000微克/公斤▲

3塊 (39.9克)●



咸餅乾(#60)

2,000微克/公斤▲

4塊 (33.3克)●

環氧丙醇 (glycidol)

屬基因致癌物▼

JECFA認為不適合釐定一個安全攝取量，
建議攝入基因致癌物愈少愈好◆

梳打餅(#28)

>3,900微克/公斤▲*



丙烯酰胺 (acrylamide)

屬基因致癌物▼

夾心餅(#17)

620微克/公斤▲



飽和脂肪酸

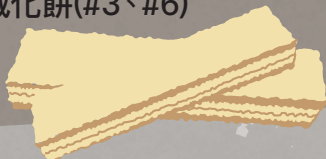
可增加患心臟病及
肥胖等風險▼

20克 (WHO)◆

23.7克/100克 (#3)▲

6塊 (47.7克)●

威化餅(#3、#6)



反式脂肪酸

影響好壞膽固醇的水平▼
提高患心血管疾病的風險▼

2.2克 (WHO)◆

1.36克/100克 (#6)▲

12塊 (86.4克)●

糖 或致蛀牙及肥胖▼

50克糖 (WHO)◆

42.0克/100克▲

1盒 (60克)●

威化餅 (#7)



鈉 可增患高血壓風險▼

2,000毫克 (WHO)◆

1,090毫克/100克▲

7塊 (105克)●

克力加餅(#43)



註 * 詳細結果請參閱表三註 [7]▼