



吃食物， 還是吃食品添加物？



常添加有保色劑



常添加有香精、
乳化劑、膨鬆劑



常添加有香精
、反式脂肪酸

減少食品添加物的攝取，你有不同的選擇：

- 咖啡 → 黑咖啡加牛奶 或改喝鮮奶、新鮮果汁
- 火腿香腸 → 改成炒蛋、生菜
- 麵包 → 改成煮麥片、烤地瓜