

食物加工的原因

第二課 飲食陷阱

活動3 頁17

1

為甚麼食物需要加工處理？





很多食物容易因環境變化而變壞，
加工食物可以防止食物腐壞。



一些食物（例如牛奶，麩包等）的食用期限十分短，
加工食物可以**延長它們的食用期限**。



加工食物亦可以**豐富食物的味道**，吸引大眾
購買和食用。

市面上有哪些食物加工的方法？



方法一：脫水法



芒果乾

細菌需要水分來生長，
將食物脫水便能抑制細菌生長，使食物可以保存較長時間。

☹ 經脫水法處理的食物，部分營養會隨水分抽乾而流失，不宜多吃。

方法二：醃製法



咸蛋



糖醃哈密瓜

食物添加大量的鹽或糖，吸收食物中的水分，能抑制細菌的生長，使食物保存得較久。

☹ 經醃製法處理的食物，添加了大量的調味劑，不宜多吃。

方法三：急凍法



細菌在低溫的環境裏會減慢生長速度，所以把食物迅速冷卻，便能抑制細菌生長，延長食用期限。

方法四：罐藏法



密封的罐頭裏沒有氧氣，使細菌沒有辦法生存，外來細菌無法侵入，食物便可以保存較久。

☹ 經罐藏法處理的食物，大多添加了防腐劑、人造色素等化學物質，不宜多吃。

方法五：真空法



細菌需要空氣才能繁殖生長，把食物包裝內的空氣抽走，細菌便無法生存，所以能令食物保存較久。

總結

加工食物可以防止食物腐壞，延長食物的食用期限，豐富食物的味道，但部分加工食物不宜多吃。



總結

我們可以使用不同的方法加工食物，當中有些方法比較健康，有些則不太健康。

