



元培醫事科技大學  
Yuanpei University of Medical  
Technology



食品科學系  
Department of Food Science



# 從認識到選擇- 提升社區對食品添加物的認識與健康飲食意識

From Awareness to Choice: Enhancing Community  
Understanding of Food Additives and Promoting Healthy Eating Trends.

報告人：梁弘人 食品科學系系主任

# 超加工食品定義 (Ultra-processed food, UPF)





## 超加工食品中的食品添加劑及其他原料對健康影響

### 磷酸鹽

磷酸鹽是常見的食品添加劑，用於改善口感和延長保存期限。過量攝取磷酸鹽可能會干擾鈣的吸收，對老年人的骨骼健康造成風險。

### 人造甜味劑

人造甜味劑通常用於降低食品的糖含量。然而，長期攝取人造甜味劑可能會影響腸道菌群，並可能與代謝疾病有關。

### 味精 (MSG) 及鮮味劑

味精是一種常見的鮮味劑，用於增強食品的味道。過量攝取味精可能會導致頭痛、噁心和呼吸困難等症狀。

### 高果糖玉米糖漿

高果糖玉米糖漿是一種廉價的甜味劑，廣泛用於加工食品中。過量攝取高果糖玉米糖漿可能會導致肥胖、糖尿病和心血管疾病。

# 老年人和青少年的飲食挑戰

## 老年人

- 老年人的新陳代謝較脆弱，更容易受到不健康飲食的影響。高熱量、高脂肪的超加工食品可能導致老年人體重增加和肥胖。
- 由於認知功能的衰退和訊息獲取的困難，老年人在食品選擇上更容易受到誤導，難以處理複雜的健康資訊。

## 青少年

- 青少年容易受到同儕壓力和媒體影響，導致攝取高熱量、低營養價值的食物。這可能導致營養不良和慢性疾病的風險增加。
- 增加成年後面臨肥胖、糖尿病等慢性疾病的風險。





# 提升健康飲食意識：教育、合作與共識（一）

## 教育宣導

1

針對老年人和青少年設計針對性的教育活動，傳達食品添加劑的知識，並強調其對健康的潛在影響。

## 與食品製造商合作

2

與食品製造商合作開發更健康的食品選擇，並在社區和市場推廣這些產品。

## 利害關係人共識

3

召開利害關係人共識會議，整合來自不同部門的專業知識，建立全面的執行計畫。

# 提升健康飲食意識：教育、合作與共識（二）

## 知識與選擇

了解食品添加劑的知識與其對健康的潛在影響，是做出更健康飲食選擇的關鍵。

## 教育的重要性

針對老年人和青少年設計針對性的教育活動，傳達食品添加劑的知識，並強調其對健康的潛在影響。

## 數位平台的運用

整合數位平台，例如社群媒體，傳播準確的資訊，並解決常見的誤解。



# 問題解決方案的研擬

## 教育與宣導活動

- 認識超加工食品及相關添加物對健康潛在的影響之教育與宣導活動。
  - 通過學校課程和社交媒體如LINE、Instagram及短影音活動，提高他們對超加工食品選擇的認識，並促使他們在日常飲食中做出更健康的選擇。

## 與食品業者合作開發健康食品

- 與食品加工業者合作，開發低添加物、高營養價值的健康食品。

## 利害關係人共識會議與在地或相關社群的共識建立

- 食品科學系、高齡福祉管理學位學程、護理系的教師將各系學術專長與知識及教學設備加以整合規劃，建構一套完整執行教育宣導、健康促進、養生保健及慢性病與護理等相關知識與技能; 在

## 籌備紀錄與公開討論

- 在前期計畫中，我們通過問卷調查和小組討論的方式，收集了來自社區居民、學校師生和食品業者的意見和建議。





## 與永續發展目標 (SDGs) 的連結：促進健康與永續

### 1 SDG 3：良好健康與福祉

教育人們了解食品添加劑的風險，鼓勵更健康的飲食選擇，促進良好健康與福祉。

### 2 SDG 4：優質教育

為不同年齡層提供持續的食品科學安全教育，確保包容和公平的優質教育。

### 3 SDG 11：永續城鄉與社會

大學提升社區食品科學安全知識、促進社區永續發展及長期影響力。

### 4 SDG 12：負責任的消費與生產模式

倡導低加工、低添加劑的食品選擇，促進永續消費與生產模式。

### 5 SDG 17：促進目標夥伴關係

不同背景的學生、老師及行業專家合作，未來跨領域的合作與發展。

# 計畫執行架構與推動組織

# 計畫團隊成員（元培醫事科技大學）



計畫主持人：梁弘人  
食品科學系/副教授

專長：食品加工、肉品加工、食品界面化學  
經歷：中央研究院化學研究所博士後研究員

計畫統籌管理計畫的執行，包括課程設計和教學、研究和實地工作。負責食品加工技術與產品開發以及指導食品加工與添加物的實驗研究，並監督技術實施。



共同主持人：施佳邦  
醫務管理系/助理教授

專長：醫務管理、生物統計學、流行病學、健康產業管理  
經歷：長庚大學/健康老化研究中心/博士後研究員

- 計畫中的健康影響評估，進行相關數據分析與研究。
- 提供健康管理策略建議，確保計畫符合公共衛生標準。
- 協助開發針對老年群體的健康管理與教育內容。



## 食品科學系

食品科學系將提供食品安全教育課程，並協助開發更健康的食品選擇。



## 餐旅管理系

餐旅管理系將協助設計健康菜單，並推廣健康飲食文化。



## 高齡福祉學學程

老年學系將提供針對老年人的健康資訊和教育課程。



## 醫務管理系

醫務管理系將協助規劃和管理健康教育計畫。



## 護理系

護理系將提供營養諮詢和健康照護服務。

# 計畫合作夥伴



## 食品加工業界

我們與當地食品企業建立緊密合作,共同研發更健康的食品選擇,並協助推廣健康飲食理念。企業的參與有助於提升產品的可及性和市場競爭力。



## 高中職學校與社區機構

我們與高中校方密切合作,將食品安全和健康飲食教育融入校內課程,確保學生們能系統性地學習相關知識。並在桃竹苗高齡社區宣導認識加工食品及添加物。



## 政府和NGO

我們積極與地方政府部門及相關NGO機構建立夥伴關係,借助他們的資源和影響力,擴大計畫的覆蓋面並促進政策支持。

# 分項計畫及其相關性

開發低添加物或健康增強型食品，並推動產品市場化。

04

分項計畫

開發低添加、低加工度、使用在地農產品的加工食品

建立並運營專屬的LINE與Instagram群組，為參與者提供持續的健康資訊推播服務

03

分項計畫

LINE群組、Instagram推播、食安短影音製作與技術支持

02

分項計畫

青少年（高中職學生）食品安全教育

高中校園內推廣健康飲食與食品安全教育，培食品添加物的認識，並促使他們養成負責任的消費習慣

01

分項計畫

老年人認識加工食品及健康飲食教育

新竹地區的老年人群體提供專門的食品添加物與健康飲食教育課程

# 解決方案：教育、合作與共識

1

## 教育宣導

針對老年人和青少年設計針對性的教育活動，傳達食品添加劑的知識，並強調其對健康的潛在影響。

2

## 與食品製造商合作

與食品製造商合作開發更健康的食品選擇，並在社區和市場推廣這

3

## 利害關係人共識會

議  
召開利害關係人共識會議，整合來自不同部門的專業知識，建立全面的執行計畫。

# 利害關係人共識與合作



## 食品製造商

與食品製造商合作開發更健康的食品選擇，並在社區和市場推廣這些產品。



## 大學部門

整合食品科學、護理、餐旅管理等相關系所的專業知識，共同設計食品安全教育課程和健康飲食方案。



## 地方社區

與地方社區合作，推廣健康飲食知識，並建立更健康的飲食文化。



# 學生與食品製造商的雙贏

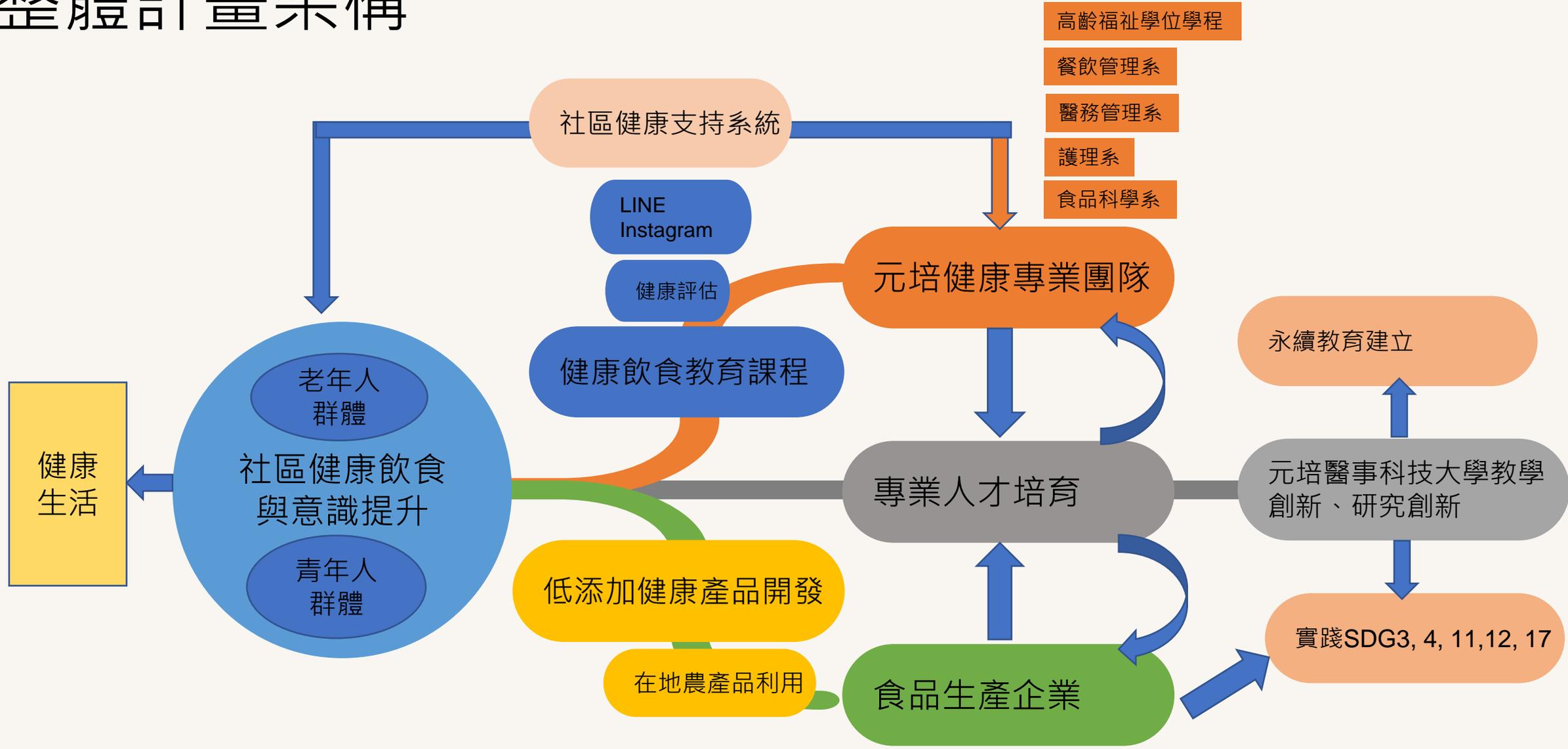
## 學生

本計畫提供學生將理論知識應用於實際問題解決的機會，增進食品科學、護理或照護方面的專業技能。透過實務經驗，培養團隊合作和跨學科合作能力。

## 食品製造商

鼓勵食品製造商生產低添加劑、低加工的產品，以促進負責任的生產和消費。透過使用在地食材、減少浪費和推廣資源效率，實現永續發展目標。

# 整體計畫架構



# 整體開課之課程地圖

	第一學年	第二學年	第三學年	第四學年
基礎課程	食品分析 餐飲營養 健康行為與健康促進	公共衛生 生命期營養	食品化學	
核心課程	食品加工學(一) 銀髮產業概論	食品分析與檢驗 食品加工學(二) 食品微生物學 食品添加物檢驗	食品衛生安全與法規	食品安全與健康管理 綜合護理學
應用與實踐課程	食品分析實驗 食品加工實驗(一)	食品微生物實驗 食品加工實驗(二) 健康管理學	食安教育 溝通和情緒管理 銀髮健康餐飲	食品行銷與企劃
拓展課程		銀髮健康促進	健康傳播與多媒體 應用 健康促進	健康行為科學

# 高中生食品安全教育

## 教育重點

本計畫將在高中campus推廣食品安全和健康飲食教育,提升青少年對食品添加物的科學認知,以及在日常生活中做出更健康的飲食選擇。

## 教育活動

除了專題講座,我們也將舉辦製作低度加工食品的工作坊、低添加物挑戰賽,以及與營養師互動的討論會等。讓學生們在有趣的情境中學習,並實際

## 教育內容

課程涵蓋食品加工過程中常見的化學添加物、它們對人體健康的影響,以及如何識別和選擇較少添加物的天然食材。同時也會探討健康飲食的基本原則,並引導學生實踐。

## 預期效益

通過這些生動有趣的教育活動,我們希望能夠提高高中生對食品安全和健康飲食的認知,培養他們良好的飲食習慣,成為社區中推廣健康生活方式的



# 低添加、低加工、 當地食材的健康食 品研發



## 與食品加工業 者合作

我們將與當地的食品加工企業建立密切合作,共同研發含較少添加物且較少經過加工的健康食品選項。

1

## 提升產品市場 競爭力

在保留健康特性的同時,我們也將致力於提升這些產品的市場吸引力和實用性,讓消費者願意選擇。

2

3

4

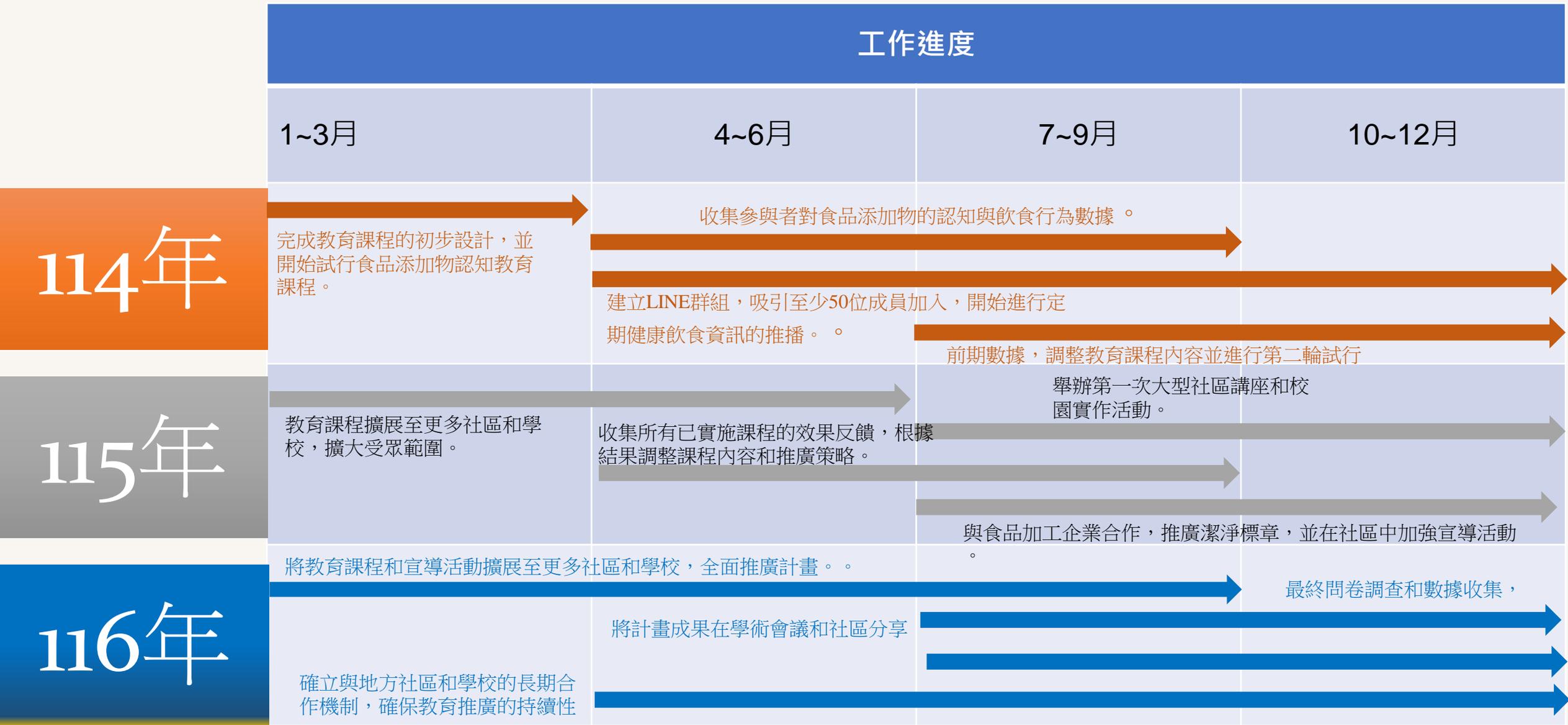
## 開發低添加食 品配方

研發團隊將探討各種天然、低度加工的食材,並設計出既美味又營養的健康食品配方。

## 強化企業社會 責任

通過這些合作,我們希望能帶動食品業界重視健康飲食,履行社會責任,為促進社區健康做出貢獻。

# 執行期程與進度



# 認識從行動開始 | 我們在2023啟程

2023



社區食安講座(新埔、湖口)

2024



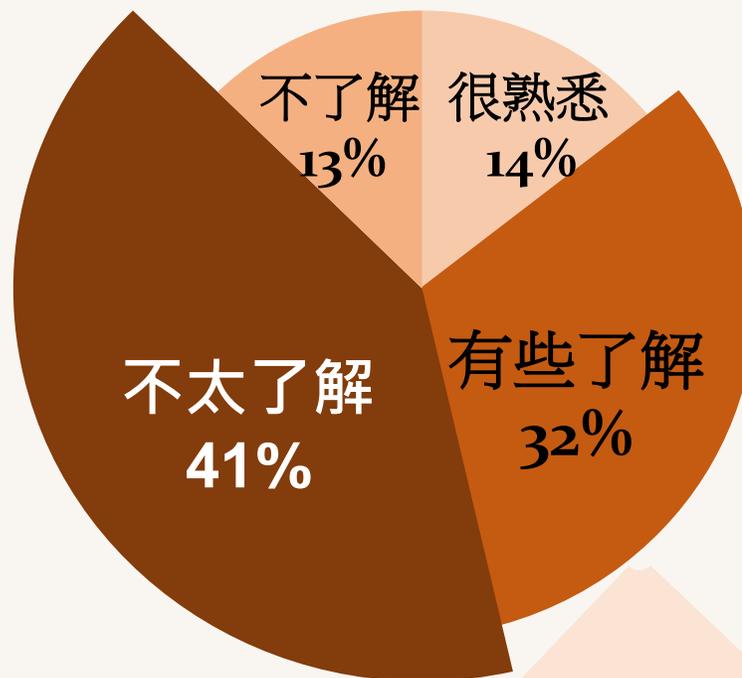
社區食安講座、青少年族群宣導(新竹市、新竹縣青少年管弦樂團)

2025



擴大據點場域、建立線上推播社群、產業合作

民眾對於加工食品



# 從食科出發， 讓科學走進生活

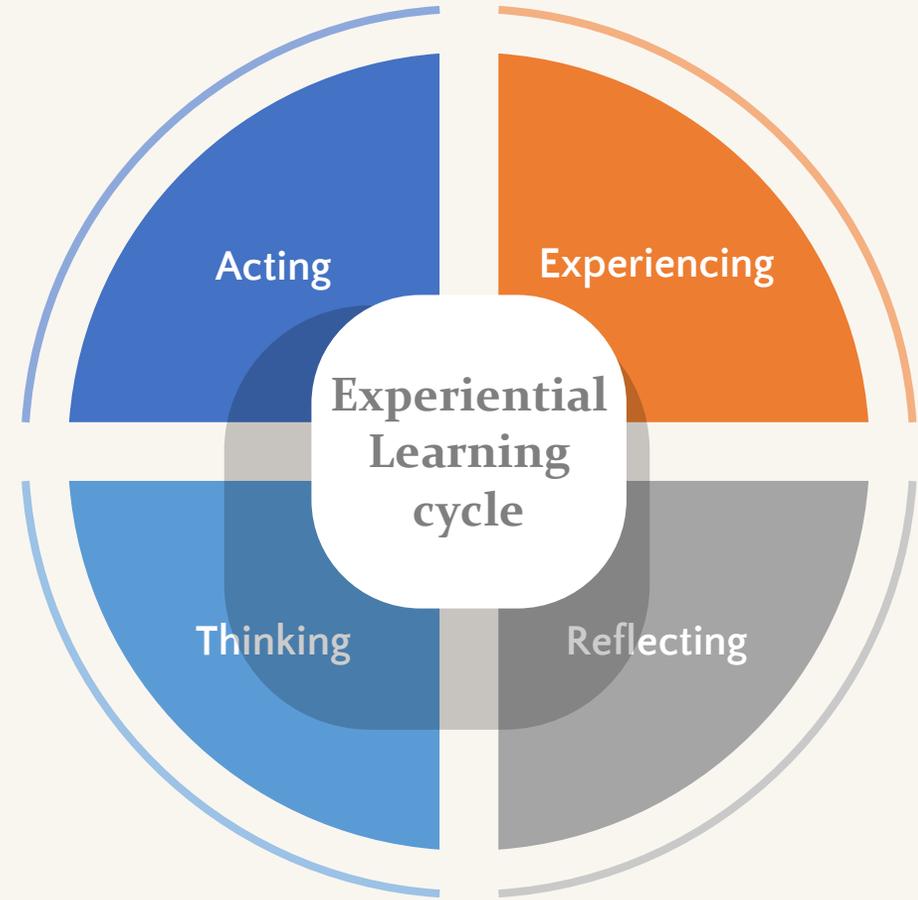
配合課程：

食品加工學  
食品加工實驗



# 體驗式學習

- 1 具體經驗**  
學生參與設計的"現實生活"活動，  
獲得直接經驗。
- 2 反思**  
學生反思活動過程，分析所獲得的經驗。
- 3 抽象概念化**  
學生從經驗中提取有用的知識和洞察力。
- 4 主動實驗**  
學生將新理解應用到日常生活中。



Experiential  
Learning

# 增能培力系列講座

## 食品安全與低添加物加工食品論壇

- 勤億蛋品科技股份有限公司
- 巧食有限公司
- 豆穌朋食品股份有限公司
- 慈悅國際股份有限公司
- 臺灣大學 詹東榮 教授

01

02



## 食品產業與安全實務論壇

- 食品工業發展研究所
- 食品風險評估諮議會委員
- 築律國際法律事務所
- 玄奘大學 邱子宇助理教授
- 新竹縣政府衛生局 食藥檢驗科

04

03

## 食品加工實驗課程成果展

- 芝麻油
- 太妃糖
- 棉花糖
- 義式Motadella香腸
- 柑橘果醬
- 果乾

## 從人類食品到寵物食品-食品加工技術的跨領域應用

- 貓博士 林政毅先生
- 國盛生化股份有限公司
- 日羲生技股份有限公司
- 恆毅動物科技股份有限公司

# 食科護航， 共創健康社區

合作場域單位：

新竹市中央形象  
商圈促進會  
新竹區漁會  
Curves可爾姿新  
竹中山店



# 食在健康不分年齡-社區篇

**專家帶路，食品  
安全無縫隙，健  
康生活零距離！**

主題：食品安全與  
食品儲存和處理技巧

主講：詹鴻得老師

**健康與美味的完  
美結合—親手製  
作低添加德式香  
腸！**

**專家帶路，食品  
安全無縫隙，健  
康生活零距離！**

主題：解密食品添  
加物：探索飲食中  
的隱藏元素

主講：梁弘人老師

**讓食品加工回歸  
自然，低添加香  
腸教學**

主題：低添加德式  
香腸製作

主講：田聿旻老師

**走進科學的食  
品世界，健康  
生活從了解開  
始**

年輕味蕾不盲吃  
，標示看清我再

選！

合作場域單位：

新竹縣青少年管弦樂團  
蘇澳海事水產職業學校  
培英國中  
龍潭高中



# 食在健康不分年齡-青少年篇

食品安全從青年開始，了解添加物的真相!

讓食品加工回歸自然，  
**Mozzarella**起  
司教學

探索食品，實踐科學!

讓食品加工回歸自然，低添加義式**Motadella**香腸教學

讓食品加工回歸自然，  
**Mozzarella**起  
司教學

# 結語

- 教育與啟發：
  - 10場以上社區食安講座、3場實務講座
- 實踐與應用：
  - 4場以上實作體驗課程
- 社區參與：我們成功地拉近了大學與社區的距離，打造健康飲食環境、協助開發在地特色加工食品。





Thanks for your attention

