

※詐騙手法 - 代排買百年幣 20 餘網友上當	※反賄選宣導 - 淺述檢調機關查察賄選之作為
※法治教育宣導 - 花錢買心安有罪了！	※消費者保護宣導 - 低卡、無糖食品潛藏高鈉、增肥陷阱！

※165 - 代排買百年幣 20 餘網友上當

建國百年紀念幣搶手，不少民眾漏夜排隊，有人透過「臉書」揪團，宣稱只要代排十二小時可賺二千八百元，廿多名網友報名幫忙排隊；沒想到揪團的「召集人」拿了銀幣落跑，網友當「白工」。

台北市警中正一分局依背信罪受理報案，追查暱稱「林魯」的召集人真實身分。網友表示，如果以後還有這種工作，不會再輕信嘗試。

中央銀行委託台灣銀行發行的「中華民國建國一百年紀念銀幣」本月六日開賣，不到中午，十二萬枚銀幣銷售一空。這款紀念銀幣重一英兩，售價二千元，開賣前一天就有民眾漏夜排隊，網路更出現「代排」的工作機會。

林姓大學生指出，九月中旬，臉書女網友「林魯」貼出工作機會訊息，內容是代排隊購買銀幣，工作半天可現領二千八百元，他報名參加。

六日凌晨，廿多人到台銀總行集合，開始代排卡位。

銀行開賣前，林魯發給工讀生二千元，約定買完一輪重新排隊，直到紀念銀幣售罄。當大家排到中午，卻發現林魯不見了；去電詢問，她說「雇主拿了錢幣跑了」，聲稱自己只是個「召集人」。

有對姊弟從南投北上當排隊工，不但沒拿到薪水，連返家的車錢都沒帶，要求林魯要負責。林魯表示，她自己也很可憐，願意賠償每位工讀生二百元；大家不願接受，最後協定以一千元和解，但林魯卻未再現身。

林姓大學生質疑林魯自導自演，如果她也是受害人，理應報警，但她卻希望大事化小，引人疑竇。(聯合報/記者王宏舜/台北報導)

※花錢買心安有罪了！

立法院在今(100)年的6月7日悄悄地三讀通過，多數人叫好，少數人叫苦，關係澄清吏治的重大法案，那就是《貪污治罪條例》部分法條的修正案。

《貪污治罪條例》是我國為了嚴懲貪污，在民國 52 年間制定的刑事特別法，適用的對象依這條例第 2 條的規定，是「依據法令從事公務之人員」；以及不具公務人員身分，卻是視同公務人員的「受公務機關委託承辦公務之人員」。由於這條例對貪污的公務人員或視同為公務人員的人，懲處的刑罰，遠較普通刑法嚴厲，其中第 4 條第 1 項第 5 款所定的「對於違背職務之行為，要求、期約或收受賄賂或其他不正利益」的罪，以及另外 4 款其他不同的貪污犯罪，施行之初的最重法定本刑為死刑，因各界咸認刑度過重，法院也少有將貪污罪的被告剝奪生命的事實，讓這些愛錢遠勝於愛命的人，活受罪的長痛比一顆子彈結束生命的短痛，更具嚇阻的作用。政府聽到了這些聲音，於 81 年間將這最重的法定刑度，修正為無期徒刑或 10 年以上有期徒刑，得併科新臺幣 1 億元以下罰金。這條例頒行以來，修正之前雖然沒有聽聞有人因貪而伏法，但也使不少為錢枉法的不屑公務人員鋌鐺入獄。另外同條例第 5 條第 1 項第 3 款規定：公務人員如有「對於職務上之行為，要求、期約或收受賄賂或其他不正利益者」，與同項另兩款犯罪，要受法定本刑 7 年以上有期徒刑，得併科新臺幣 6 千萬元以下罰金的處罰。

公務人員犯了這兩項重大犯罪，都是站在收的一方，有收必得先有送，否則錢從何而來？修正前這條例的第 11 條第 1 項規定：「對於第二條人員，關於違背職務之行為，行求、期約或交付賄賂或其他不正利益者，處一年以上七年以下有期徒刑，得併科新臺幣三百萬元以下罰金。」又同條第 2 項規定：「對於外國、大陸地區、香港或澳門之公務員，就跨區貿易、投資或其他商業活動有關事項，為前項行為者，處五年以下有期徒刑或科新臺幣一百萬元以下罰金。」這是送錢要求收錢的公務人員為違背職務行為的處罰規定。不問那要求的行為是積極的、消極的，只要是受賄的公務人員職務範圍內，有不應為而為之，或應為而不為，或執行不當的行為，都是法條中所稱的「違背職務」。

違背職務行賄罪中所稱的「交付」，是指行賄者將賄賂或不正利益給與受賄者而言。用的方法是直接交付或間接交付都非所問。行賄罪除了交付的行為以外，還有「行求」與「期約」兩種犯罪態樣。所謂行求，是指行賄的人主動向公務人員表明要致送賄賂，有這種表示，犯罪就告完成。行求對象的公務人員是否接受賄賂則不是犯罪的要件；期約是指行賄的人與受賄的公務人員已經講好條件，只待約定的時間到來便要交付賄賂或不正利益，只要雙方意思已經一致，犯

罪即告成立。行求、期約與交付都是行賄的階段行為，階段中只要有一個行為完成，就成立了行賄罪。

不過，修正前的法條有個大漏洞，就是對於公務員職務上的行為行賄，也就是公務員收錢而不必枉法的行為，對行賄者卻無處罰的規定。幾年前有人為了達成某些特定的願望，怕遇到不當的阻擾，將大把鈔票往有權力的公務人員家中送，就因為沒有要求公務人員作出違背職務的行為，結果送錢的人無事全身而退，導致社會上一片譁然！但法律既然不為規定，執法者也只有徒呼負負，對之無可奈何！類似這種花錢買心安的行賄情事，可說是不勝枚舉。

這次修法，就是要修補這個漏洞。修法的重點是在這條例第 11 條第 1 項違背職務行賄罪之下，增訂了第 2 項，將原來的第 2 項條文修正後改列為第 3 項，其他修正或未修正的條文也跟著往下延伸。新增訂的第 2 項條文，是這樣規定的：「對於第二條人員，關於不違背職務之行為，行求、期約或交付賄賂或其他不正利益者，處三年以下有期徒刑、拘役、或科或併科新臺幣五十萬元以下罰金。」新增條文與第 1 項的條文內容比較，在犯罪要件方面，只增加了一個「不」字，多了這個「不」字，就成為不違背職務的行賄罪要件。其餘的犯罪要件，都與違背職務行賄罪相同，不必再細作說明了！科處刑罰的法定本刑為 3 年以下有期徒刑、拘役或科或併科新臺幣 50 萬元以下罰金，說起來也不算太輕！

至於收賄的公務人員，不問違背職務也好，不違背職務也好，原都有不同的刑罰規定，這次修法對貪財的公務人員來說，刑罰都沒有影響。但原法條中的第 3 項所定行賄者「犯前三項之罪而自首者，免除其刑；在偵查或審判中自白者，減輕或免除其刑。」這次修法是將條文中的「前三項」改為「前四項」，並改列為第 5 項，不違背職務的行賄罪，也在適用範圍；自首、自白都要將犯罪事實經過說清楚，才符合免除其刑或減輕其刑的規定，行賄的人為了自身刑罰的免除或減輕，勢必要將行賄的經過和盤托出，受賄的人這時想脫身也難。所以接受賄賂對受賄者來說，等於捧回一顆不定時的炸彈，雖然偷偷摸摸的勾當，沒有當場被查獲，但仍有隨時爆發的可能；同樣，行賄的人如果遇到不貪非份之財的人，不恥行賄者的行為，將行賄事實向上級或司法警察機關報告，行賄者馬上就要面對刑責。

貪污治罪條例的行賄罪，不只是適用對本國的公務人員行賄，即使在國外，對外國、大陸地區、香港或澳門的公務員就跨區貿易、投資或其他商業活動而行賄，依修正法條第 3 項的規定，也可以同樣適用。花錢買心安的舉動，還是不來為妙！（作者曾任最高法院檢察署主任檢察官/葉雪鵬）

（本文轉載自法務部〈法律常識 - 法律時事漫談〉網頁，登載日期為 100 年 6 月 16 日，文中所援引之相關法規如有變動，仍請注意依最新之法規為準）

※淺述檢調機關查察賄選之作為

壹、淨化選風以落實民主政治

深化民主與杜絕黑金為我國重要之施政方針，隨著 99 年 11 月五都直轄市長、市議員及里長選舉落幕，立法院第 8 屆立法委員選舉，亦將於明（101）年 1 月舉行；各政黨為辦理立法委員候選人黨內提名作業，目前也展開參選登記、民意調查、黨員投票或徵召等黨內初選程序。基於政黨辦理各種公職人員候選人黨內提名作業，與推薦候選人參加公職人員選舉有關，特別是全國不分區及僑居國外國民立法委員，係按政黨名單順位依序當選，若以所謂「搓圓仔湯」或賄選方式來獲得所屬政黨之提名，勢將嚴重影響選舉結果；為昭顯賄選行為之惡性，有效嚇阻賄選犯行，並維護選舉之公平性，〈公職人員選舉罷免法〉（以下稱本法）乃於 96 年 11 月 7 日增修並提高刑責。

依本法第 115 條規定：「中央公職人員選舉，由最高法院檢察署檢察總長督率各級檢察官...分區查察，自動檢舉有關妨害選舉、罷免之刑事案件，並接受機關、團體或人民是類案件之告發、告訴、自首，即時開始偵查，為必要之處理。前項案件之偵查，檢察官得依刑事訴訟法及調度司法警察條例等規定，指揮司法警察人員為之。」此外，為加強政黨辦理提名作業期間檢察官之犯罪偵查，本法第 101 條第 1 項及第 8 項又明定：「政黨辦理第二條各種公職人員候選人黨內提名，自公告其提名作業之日起，於提名作業期間，對於黨內候選人有第九十七條第一項、第二項之行為者，依第九十七條第一項、第二項規定處斷；對於有投票資格之人，有第九十九條第一項之行為者，依第九十九條第一項規定處斷。.....第一百十五條規定，於政黨辦理公職人員黨內提名時，準用之。」因此，政黨初選如涉有賄選犯行者，法務部所屬檢察署及調查局必積極偵辦追訴。

民主政治之基石，係建立在公平與公正之選舉制度上，使選民得以在候選人公平競選之程序中，挑選適當優秀之人才擔任國家的重要公職。候選人如以賄選的方式當選，為回收其選舉所付出之賄賂，勢必利用職務以圖謀不法利益，將導致賄選與貪瀆形成惡性循環，同時腐蝕民主政治之根基。鑑於部分民眾仍存有錯誤認知，行賄者及受賄者對買票、賣票之犯行，往往無罪責感，且以往刑罰所科處之刑度，亦不足使買票者知所警惕，為此本法第 99 條乃修正行賄者之刑責為：3 年以上 10 年以下有期徒刑，並得併科新臺幣（下同）100 萬元以上 1,000 萬元以下罰金；若有預備行賄之行為，處 1 年以下有期徒刑。另外，賄選罪通常無法獲得檢察官職權不起訴、緩起訴處分或易服社會勞動等寬典，法務部所屬檢察署及調查局對查察賄選工作，具有長期經驗與優異績效，並不斷精進查賄技巧，對於賄選犯行必予迎頭痛擊，以嚴懲不法。

貳、簡介近兩年查察賄選績效

自 90 年縣市長選舉以來，經法務部分析發現，受理賄選之情資以簽分「他案」件數最多，乃至於投票日當天，也有 90% 以上之他字案，並未查得具體犯罪嫌疑而簽結，由此顯示「他案」大都是無具體事證或道聽途說之無效情資。為改進以往無效情資大量湧入，使得檢調司法人員疲於奔命，卻對選風毫無助益之弊病，法務部與檢調機關已自 98 年縣市長、縣市議員及鄉鎮市長三合一選舉，開始嚴格過濾賄選情資，對於事實不明確、不具發展性或無構成賄選犯罪可能之情資，不再分案調查或偵查，以拒絕無價值之情資，避免耗費有限之司法資源。經過嚴格篩選把關結果，截至 98 年三合一選舉投票日止，各地檢署他案簽結之比率僅為 9.7%，因而更能集中偵查力量，針對有價值之案件全力打擊；其中犯罪嫌疑重大或有勾串共犯之虞，經檢察官向法院聲請羈押獲准者，已達 198 人次，並查扣賄選或預備賄選之現金達一千二百零一萬餘元。

再以 99 年五都直轄市長、市議員及里長選舉而言，截至 100 年 3 月中旬止，已受理偵案及他案件數達四千四百餘件，已偵查終結並起訴者計五百九十餘件、一千四百八十餘人，經法院准予羈押者達二百餘人，查獲賄選或預備賄選之現金，更高達三千九百二十四萬餘元。對於本次五都直轄市選舉，「臺灣透明組織」曾針對臺南縣市選民與村里長進行民意調查，結果顯示高達 8 成選民和 7 成以上的村里長表示未聽聞本次選舉的賄選傳聞，賄選傳聞與過去比較降低達 51.1

%。由此可證，政府強力查賄的決心與魄力，並顯示檢調機關為維護乾淨選風，係以絕對公平與公正的態度查察賄選，只問證據，沒有預設任何立場，凡涉有賄選犯行者，蒐證無底限、偵查無時限、追查之層級更無上限。

為防制不法之候選人或樁腳，以「後謝」方式進行賄選，查察賄選於選後仍持續進行，決不讓任何賄選犯行，於選後有機可乘。各地方法院檢察署為貫徹「強力查賄、正當程序、正確追訴」之要求，即針對涉及賄選之當選人，依本法第120條第1項第3款規定提起當選無效之訴。其中98年三合一賄選案件，經提起當選無效之訴達40件，經判決確定當選無效者，已超過12件；99年五都選舉部分，已提起當選無效之訴六十餘件，經一審判決當選無效者，已有6件，充分落實查察賄選工作綱領所定「賄款無法送出，行賄必定落選」之目標。

參、涉嫌賄選行為之態樣淺析

就現今選舉生態而言，仍有部分不具競選實力之候選人參與選舉，渠等大多期待能從中獲益後退選（俗稱「搓圓仔湯」），此又以地方性區域選舉最有可能發生。鑑於選情瞬息萬變，候選人是否具有競選實力，選前未必能正確評估；即便候選人不具競選實力，檢調機關仍會全力偵辦。又近年來各類選舉日趨激烈，部分候選人為求當選，競相提早進行競選活動，並常提前於選務機關發布選舉公告之前或其登記參選之前，即對於有投票權之人（選民）預為賄賂，請求於選舉時投票支持；類此提前賄選行徑，敗壞選風尤甚。基於本法對選民行求、期約或交付賄賂，原則上並不以行求、期約或交付賄賂當時，選務機關已發布選舉公告或該候選人已登記參選為限，故法務部正就即將進行的立法委員及總統、副總統選舉，提早規劃執行查察賄選方案，追查搓圓仔湯與預備賄選等犯行。

查察賄選係以防制賄選為目的，而查獲預備賄選之現金，更是最有效的防制賄選手段，也最具有嚇阻效果；法務部所定查察賄選工作綱領，即以「澈查樁腳脈絡，全力向上溯源」為策略。惟賄選態樣五花八門，查察賄選不但辛苦繁重，也極易被有心分子從中操控，稍有不慎即會造成負面新聞。就賄選之手法而言，常見之態樣有：提供「走路工」、「茶水費」、「誤餐費」，或其他名目之現金、禮券、提貨單等有價證券；或提供往返居所地與投票地之交通工具或費用；或贈送具有經濟價值之日常用品，如電鍋、熱水瓶、收音機等；亦有提供免費或自付額與成本顯不相當之國內外觀光遊覽、國內遊覽車旅遊或進香活動；另有假借募

款、聯誼活動或其他類似名目，提供免費或自付額與成本顯不相當之餐飲或流水席；尚有假借節慶名義，舉辦活動發放物資、獎品、獎金；甚至有代繳稅款、保險費或罰款等情事。

對選民交付之財物或不正利益，並不以金錢多寡作為賄選之認定標準，而係綜合社會價值觀念、授受雙方之認知及其他客觀情事而為判斷；所謂對價關係，必以該項財物或不正利益，已達足以動搖或影響選民之投票意向時，始克相當，須以社會常情及經驗法則作為論斷依據。因此，是否該當於賄選之要件，檢調機關必本諸：不悖離國民之法律感情與認知下，就社會一般生活經驗予以評價。例如，為選舉造勢活動而製作臨時性、簡便性，並印有候選人姓名、號碼，或政黨名稱之運動帽、圈型帽、背心或衣帽，以供助選人員作為辨識之用者，即難稱之為賄選；反之，候選人或其支持者為求當選，而以認股或出賣股票，再於一定時間內拉抬股價來攏絡樁腳、選民者，此則涉有賄選罪嫌。

肆、買票一定關，賣票一定抓

按政黨推薦之候選人，犯本法第 112 條第 1 項所規定之各種妨害選舉罪，經判刑確定者，應按其確定人數，各處推薦之政黨 50 萬元以上 500 萬元以下罰鍰。法務部為改善以往賄選案件，起訴後定罪率偏低之問題，已通函各檢察署應秉持「明案速審、疑案慎斷」辦理，對於檢察官起訴後之判決情形，另為專案考評，促使偵查更為審慎、蒐證更為完備。以 98 年農漁會代表及三合一選舉而言，定罪率已達 95%；另 99 年 1、2 月立法委員補選及 6 月鄉鎮市民代表、村里長選舉，經判決有罪人數八十餘人，定罪率更達 100%，較 96 年、97 年之定罪率 43.8%、62.3%，顯著提高，足見檢調機關精緻化偵查之績效，已顯著提高。

賄選包含買票及賣票行為，買票涉及投票行賄罪，其刑責已如前述。賣票則為投票受賄罪，依刑法第 143 條第 1 項規定：可處 3 年以下有期徒刑，並得併科 5,000 元以下罰金，且所收受之賄賂應沒收之；如全部或一部不能沒收時，則追徵其價額。另最高法院檢察署為防止幽靈人口影響選舉結果，已於 99 年間邀集檢察、調查、戶政、警政等機關召開會議，擬定跨機關共同預防及查緝措施，積極清查轄區戶籍異常遷入情形，請民眾切勿以身試法；如有虛偽遷移戶籍情事者，請即刻辦理遷出，以免觸犯刑法第 146 條第 2 項妨害投票正確罪，而被處 5 年以下有期徒刑。（作者現為法務部檢察司編審 / 陳炎輝）

※低卡、無糖食品潛藏高鈉、增肥陷阱！

飲食不當是造成肥胖的原因之一，當攝取過多的熱量超過身體所需，這些熱量就會轉化成體脂肪，囤積於身體內造成過重或肥胖。許多人減肥的方式從飲食做起，斤斤計較卡路里熱量攝取來控管體重。超商、速食業等都開始提供未包裝熟食的熱量相關資訊標示，讓民眾可以輕易記錄每天所攝取的熱量。

想吃又怕胖，低卡食品成了減肥民眾選擇的途徑之一，許多名人也都是藉由低卡零食來解饑維持身材，造成這類產品在市場上熱銷引領風潮。因此市面上標榜零卡、低卡、無糖等食品，成了許多廠商積極開發主打的目標。然而，藉由食用這些產品，真的能有助於體重控制達到減肥效果嗎？選擇這些低卡食品真的會減輕身體的負擔嗎？為瞭解目前市售低卡食品的宣稱現況，消基會購買 5 件低卡、8 件無糖、5 件零卡共 18 件食品樣品，為消費者分析宣稱零卡/低卡/無糖食品的迷思陷阱。

調查結果：

商品熱量標示：45%與實際估算不符

行政院衛生署食品藥物管理局針對營養標示中之熱量計算，方式為蛋白質之熱量 + 脂肪之熱量 + 碳水化合物之熱量(得扣除膳食纖維、及糖醇類之熱量)，而蛋白質之熱量以 4 大卡/公克計算，脂肪之熱量以 9 大卡/公克計算，至於碳水化合物之熱量則以 4 大卡/公克計算。

經估算結果發現，本次抽樣 18 件樣品中，有 8 件實際熱量與包裝營養標示上的有所誤差，誤差分別為：(2)皇族 無糖牛軋糖 特濃牛奶 +73 大卡、(3)皇族 無糖鳳梨酥 +58 大卡、(4)皇族無糖燕麥巧克力蛋捲 +19.6 大卡、(5)烘焙客 無加糖 玄米海苔手工餅乾 -21 大卡、(6)烘焙客 無糖糖果 草莓 +5.2 大卡、(7)布諾 無糖蔓越莓餅 +4.3 大卡、(14)Swiss Miss 低卡牛奶巧克力粉 -62.5 大卡、(16)寬鴻食品 高纖蒟蒻干 五香 +2.88 大卡。其中 (2)皇族 無糖牛軋糖 特濃牛奶、(5)烘焙客 無加糖 玄米海苔手工餅乾、(14)Swiss Miss 低卡牛奶巧克力粉等 3 件超過誤差容許值 $\pm 20\%$ 。此外(16)寬鴻食品 高纖蒟蒻干 五香，雖脂肪檢測值小於界限值每 100 公克不超過 0.5 公克得標示為 0 之標準，但飽和脂肪之檢測值 0.32 公克未小於每 100 公克不超過 0.1 公克規範，則脂肪應標出該檢測值，以避免造成消費者誤解。

從以上調查發現多項營養標示不符情形，有欺騙消費者之嫌，消費者光看商品上的標示熱量以為可以順利減重，殊不知實際所吃下的卡路里比你想像的多很多。

沒了糖分，那熱量呢？部分無糖食品的熱量相當於 2 碗白飯！

根據衛生署的「市售包裝食品營養標示規範」公告，當食品糖分每 100 公克之固體(半固體)、或每 100 毫升之液體所含該營養素量不超過 0.5 公克，則可標示為無糖。

在所抽樣的 8 件無糖商品中，全數符合國家規定，但是熱量的來源除了醣類(碳水化合物)外，還包含脂肪、蛋白質。從樣本外包裝所標示每 100 公克所含的熱量分別為(2)皇族 無糖牛軋糖 特濃牛奶 337 大卡(3)皇族 無糖鳳梨酥 345 大卡(4)皇族 無糖燕麥巧克力蛋捲 492 大卡(5)烘焙客無加糖 玄米海苔手工餅乾 490 大卡(6)烘焙客 無糖糖果 草莓 103 大卡(7)布諾 無糖蔓越莓餅 394 大卡來看，若將一整盒的無糖鳳梨酥或無糖燕麥巧克力蛋捲吃下肚，就等於吃下了 2 碗白飯的熱量。

這一類無糖產品雖然少了糖分的負擔，可解決糖尿病患者不能吃甜的困擾，但其成分中的麵粉、奶油還是會造成熱量的產生。消費者在選購產品時不要有無糖就一定熱量低的迷思，若真想藉由卡路里控制體重，選購前還是需要注意商品上的營養標示。

低卡低多少？三樣產品不符標準！

在低卡的食物方面，樣本編號(8)蜜爾樂水果薄荷糖 250 大卡(14)Swiss Miss 低卡牛奶巧克力粉 250 大卡(16)寬鴻食品 高纖蒟蒻干 五香 308 大卡等 3 件食品外包裝上營養標示的熱量，皆超過衛生署「市售包裝食品營養標示規範」固體食品每 100 克所含熱量不得超過 40 大卡才能宣稱為低卡的標準。其中(14)Swiss Miss 低卡牛奶巧克力粉外包裝營養標示熱量為 25 大卡，乍看之下並未超過此規定，但其標示方法是以每份 8 公克顯示，消費者常會忽略此計算細節，而誤以為購買低卡的食物可以減輕身體的負擔。

零卡還是有熱量，多吃還是會胖！

同樣的在衛生署「市售包裝食品營養標示規範」中，符合食品每 100 公克之固體(半固體)或每 100 毫升之液體所含該熱量不超過 4 大卡條件，得以「0」

標示。但低於 4 大卡不表示完全無熱量，若將抽樣中宣稱零卡的食物整份計算，分別含有(10)泰山 冰鎮 ZERO 窈窕美茶 阿薩姆紅茶口味 8.48 大卡(11)盛香珍 零卡果凍 葡萄口味 2.22 大卡(12)黑松 Tea Free 零?紅茶 19.44 大卡。若消費者以為熱量低趨近於零，而大肆飲用不忌口，長期下來還是會累積熱量，無助於減重。

研究指出：代糖刺激增加食慾

美國普度大學 (Purdue University) 飲食習慣研究中心的心理學家研究顯示，人造代糖可能會混淆及擾亂調控食慾、進食、及能量消耗的正常生理系統。雖然我們的味蕾，對人造代糖的甜味感到滿意，但?乏了與甜味相關的卡路里，身體卻不滿意。人造代糖的甜味，會觸發身體去找尋與這味道相關的卡路里，而當發現卡路里並不存在的時候，身體的反應是增加食慾，來滿足所欠?的卡路里。(資料來源：Scientific American, February 11, 2008

<http://www.sciam.com/article.cfm?id=artificial-sweetener-linked-weight-gain>)

本次購買的 18 件樣品中，17 件均有添加代糖，提醒消費者若想藉由這些代糖食品來控制卡路里的攝取，反而會適得其反，讓你想吃更多的東西、無法達到減肥控制體重的效果。

汽水骨質疏鬆 鈉含量高易水腫

市面上以零卡或低卡為宣稱標示的食物，多屬於飲料餅乾等零食類，雖滿足了口腹之慾但零食依舊是零食，不能替代正餐。零卡飲料多數以汽水及茶類為主；美國哈佛大學研究發現，碳酸飲料中的碳酸，容易跟含鈣食物結合成為碳酸鈣，因為碳酸鈣只會沉澱無法被人體吸收，會隨其他物體排出體外，喝多了會導致骨質疏鬆鈣流失。茶類則含咖啡因會刺激中樞神經系統，增加腎上腺素的分泌，而使人體呈現興奮狀態，消除睡意。

提到低熱量食品，不得不聯想到蒟蒻。蒟蒻本身含有豐富的纖維素且熱量低，能夠幫助腸胃蠕動且容易產生飽足感，是許多人拿來當減肥代餐的主食選擇。然而蒟蒻本身平淡無味，為了增加其口感及香味，市售許多蒟蒻相關產品，都添加不少調味料來提高產品賣相。(16) 寬鴻食品 高纖蒟蒻干五香整份所含鈉含量高達 2963.2 毫克，當消費者不知不覺中吃完一整包就超過每日建議攝取量 2400 毫克。且攝取高鹽、高鈉食物的人身體會不自覺的覺得口渴，不知不覺

攝取較多含糖飲料；高鈉也會導致水分滯留在身體裡面、脂肪代謝變差，造成發胖危機。

消基會呼籲

營養標示有陷阱，言過其實要細看

從本次消基會抽樣調查發現，市售零卡、低卡食品的熱量標示，高達 45% 樣品與實際計算結果不符，可見市售食品的營養標示並非完全確實，根據《食品衛生管理法》第十九條第一項：「對於食品、食品添加物或食品用洗潔劑所為之標示、宣傳或廣告，不得有不實、誇張或易生誤解之情形。」的規定，若業者確有違反情形，主管機關可依該法第二十九條，處業者四萬元以上二十萬元以下罰鍰，並通知業者限期回收改正，改正前不得繼續販賣；屆期不遵行者，沒入銷毀之。

一般民眾在購買食品時，很少會有閒工夫去仔細細算各項營養標示是否正確，若業者抱持這一心態而不嚴格把關、遵守規範，不僅有損商譽也會讓消費者失去信心。

另外，消費者在紀錄每天攝取的卡路里時，應照以下三步驟閱讀營養標示：

第一步：看食品的總重量（內容量）有多少？

第二步：看營養標示的計算基準值，並計算食品的份數。

第三步：將營養標示的熱量、蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈉的數值乘以份數，才能正確計算出您所吃進的熱量及各種營養素的量。

(資料來源：食品藥物管理局 第 301 期藥物食品安全週報)

減糖、減油、減脂肪，文字遊戲你上當了嗎？

最近洋芋片、穀片也紛紛推出熱量減少、脂肪減少或是以烘焙取代油炸的方式，讓消費者在吃這些原本高熱量的食品時能降低罪惡感。但是這些食物標榜的是「減」熱量、「減」脂肪，而非「低」脂「低」熱量，因此其營養標示的熱量多寡，並不在衛生署頒布的包裝食品規範中。另外很多食品也會以「輕」、「低」、「少」負擔等字眼，讓民眾在選擇此類商品時會有可減少身體負擔的錯覺。

食品添加物警訊頻傳，天然的最好

現在人追求「瘦即是美」審美觀，讓許多宣稱零卡、低糖等的食品應運而生。這些低糖、無糖、低卡、零卡等食品，為了保持食物的口感及味道，添加了許多

色素與香料，長此食用下來不僅無益於健康，反而會因為攝取了太多化學成分而造成肝臟的負擔。

日前發生的塑化劑的風暴，讓台灣黑心商品而引起國際間的關注，不僅民眾人人自危，也影響到廠商的商譽，更嚴重打擊了消費者的信心，在各界開始思考食品添加物之必要性與安全性的同時，避免食用過多相信是最好的自保之道。光靠低卡類食品是無法成功減重的，「少吃多動」才是不二法門，消費者也可選擇少油、少糖、少加工的食品，多吃天然的食物蔬果，除了計算卡路里外還要配合適當的運動，最重要的是持之以恆的毅力。（本資料摘自消費者文教基金會）