

# 薯片致癌 要戒吃?

最近消委會與食物安全中心測試，發現多款我們愛吃的薯片含有致癌物丙烯酰胺，最高的一款每千克含高達三千微克可致癌物。以港人鍾愛吃薯片的程度，吃足十年八年甚至幾十年後生癌，也不是危言聳聽。

那麼，我們應從今天起戒吃薯片嗎？資料又指出這種致癌物，除了存在於薯片，也偶存在於咖啡、麵包等日常食物中，我們又應否統統戒吃呢？今期營養師陳勁芝為我們解答。

美國註冊營養師 陳勁芝



撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：葉榮輝

## 吃幾多才有害？

當碳水化合物中的天門冬酰胺加上還原糖再經高溫，就會產生丙烯酰胺。丙烯酰胺有甚麼害處？陳勁芝說，聯合國糧食及農業組織及世衛聯合食物添加劑專家委員會（JECFA）曾作出評估，指如攝取量偏高，不排除會引起神經病變。而在動物實驗中，丙烯酰胺主要誘發癌症，故被視為可致癌物質。在人類身上，近月有研究指出，攝取高丙烯酰胺人士，喉癌及肺癌有較高風險。

不過，吃幾多才算過量？根據世衛專業意見，每公斤體重每日不宜攝取多於0.5克丙烯酰胺，依此計算，一個五十公斤重成年人，每日進食八公斤薯片才會對神經系統有不良影響。但癌症風險，暫時未有數據評估。

## 戒吃薯片 或是限量吃？

既然知道有可能致癌，我們是否要戒吃薯片？陳勁芝說，目前未有任何數據顯示人類進食上限，我們在可以選擇下，當然選含量愈低愈好。

陳勁芝建議大家參考消委會報告中向食物製造商列出減低丙烯酰胺的方法，包括1.以較低溫度及較短時間炸薯片；2.剔除色澤較深的薯片；3.採用天門冬酰胺酶（asparaginase）以減低天門冬酰胺含量。「因此，我們選擇薯片時，可選以較低溫度處理，較淡的金黃色，及有加入天門冬酰胺酶的產品。」

## 多士、炸物要小心！

由於丙烯酰胺在高溫處理碳水化合物食品時產生，除了包裝薯片、薯條外，一般炸薯條、焗薯、咖啡、甚至烘多士，在家裏炸食物一樣會產生丙烯酰胺，我們是否全部要減少進食？

「基本上當高溫加熱澱粉質食物至攝氏120度時，丙烯酰胺就會產生，所以我們在家烘麵包要緊記別烘太長時間或烘至太金黃，炸食物時亦注意油溫不要太高。記着，當食物變得愈金黃，產生的丙烯酰胺愈多！炸燻或烘燻的食物，更不宜進食！」



## 含較高「丙烯酰胺」零食

產品名稱	淨重(克)	丙烯酰胺含量(微克/公斤)
11. 威斯比番茄醬風味薯片	100	450
12. 無印良品 Unsalted Potato Chips	55	420
13. Garden朱古力手指	70	370
14. 四洲甘大滋餅乾條	40	360
15. 時興隆卡拉咪鮮蝦條	105	330
16. 嘉頓忌廉威化花生味威化餅	200	280
17. 好侍通加利粟米筒(日燒粟米味)	75	260
18. 嘉頓香蔥薄餅	225	200

產品名稱	淨重(克)	丙烯酰胺含量(微克/公斤)
1. 珍珍薯片燒烤味薯片	140	3,000
2. Orion魚仔餅紫菜風味	40	2,100
3. 首選牌燒烤味薯片	60	1,300
4. 珍珍牛仔片(牛肉味薯片)	38	900
5. Burger King脆薯條(中)	114	890
6. 卡樂B燒烤味薯片	60	570
7. 嘉頓時時食夾心餅芝士味	376	510
8. 愛爾蘭瘋薯薯條	109	500
9. 卡樂B燒烤味粟一燒(香脆粟米條)	80	480
10. Terra Taro chip	17	470

## 丙烯酰胺係乜東東？

在消委會的測試報告中，發現在九十個食物樣本，包括薯片、蝦條、蝦片、炸薯、焗薯、餅乾、穀類早餐，八十九個都含可致癌物丙烯酰胺。到底丙烯酰胺是乜東東？

養和醫院營養師陳勁芝說，丙烯酰胺(acrylamide)原是一種無味的白色結晶體，本用作化工原料；其後在2002年，瑞典科學家發現在食物中也有丙烯酰胺，引起廣泛關注。

「它不是食物添加劑，而是在加工時無意中產生。原因是存在於天然食物中的天門冬酰胺(asparagine, 氨基酸的一種)，在高溫烘燻或油炸時，與食物中的還原糖(reducing sugar, 特別是葡萄糖及果糖)經褐化反應(maillard reaction)，即變為金黃色時出現。」

哪些食物含有天門冬酰胺？「主要是一些含豐富碳水化合物、如薯仔、番薯、芋頭。而還原糖亦存在於同類食物中。」陳勁芝說。

