

飲食警訊又一樁 海蜇皮、鬆餅含高量鋁

「鋁」可能造成阿茲海默症（老人癡呆症），一直是醫學界無法完全摒除的疑慮，因此，在生活中盡量降低鋁攝取量，成為消費者應注意的食品（具）安全議題。

炎炎夏日，餐桌或飯館經常出現的開胃小菜——涼拌海蜇皮，在加工過程中會使用明礬，而明礬是一種含鋁的物質，使海蜇皮暗藏鋁的風險。

另外，不論大人或小孩都非常喜愛的西點類食品中，其製作過程經常被使用的膨鬆劑也有部分含鋁。因此，不只鋁製炊具中的鋁元素在烹調過程中可能被溶出，生活中許多食品中的鋁含量可能比鋁製炊具溶出的含鋁量還要高，而且以更直接的方式進入消費者的飲食中。

2009年5月，香港食物安全中心公布市面7類共256個食物樣本檢測結果，發現97%食物樣本含鋁。其中蒸包、蒸糕等食物，每公斤含鋁添加劑100至320毫克；烘焙食品鬆餅每公斤含鋁250毫克；海蜇皮的鋁含量最高，每公斤含鋁1,200毫克。

食物安全中心表示，香港成年人的鋁攝取量為每公斤0.6毫克，約為可容忍量的60%；而蒸包或蒸糕類是攝取鋁的主要食物來源，按每公斤體重計算，平均每週攝入鋁0.36毫克，約占總攝入量的60%。

食物安全中心研究顯示，假設1個體重60公斤的成年人，每週吃1個蒸糕及1個鬆餅，鋁攝取量已逾每公斤1.13毫克的可容忍量，超標約10%。

食物安全中心表示，沒有證據顯示鋁添加劑可致癌，但在動物實驗中，則有生殖毒性及發育毒性，可能影響孕婦及發育的孩童。

檢視國內食品標準，目前並未對鋁有相關規範，在中國不同食物中的最高鋁殘留量則為100 ppm。經由本次的調查發現，在25件樣品中，有24件樣品鋁含量均超過100 ppm，其中海蜇皮鋁含量則全部大於500 ppm，顯見海蜇皮及鬆餅這兩類商品普遍存在高鋁含量的情況。

海蜇皮在經由消費者清洗、烹煮、涼拌後，其鋁含量依然有高達500 ppm，與未經處理前的鋁含量數值差異不大；意思是海蜇皮若經明礬處理，就算消費者買回家裡清洗、川燙、烹煮，含鋁量並無明顯變少，消費者經常食用，對人體恐怕造成影響。

國內有許多消費者在喝咖啡、早餐或點心時會食用鬆餅，若經常食用，長久下來則有攝入多量鋁的風險，尤其是發育中的兒童，鋁含量過高的鬆餅還是減少食用。另外，有醫師指出，部分消費者的身體狀況並不適合食入過量的鋁，例如洗腎的病患，且隨著年齡的增長，身體各方面代謝都變緩慢的長者恐怕也不適合經常攝取。

（本資料摘自於財團法人中華民國消費者文教基金會）