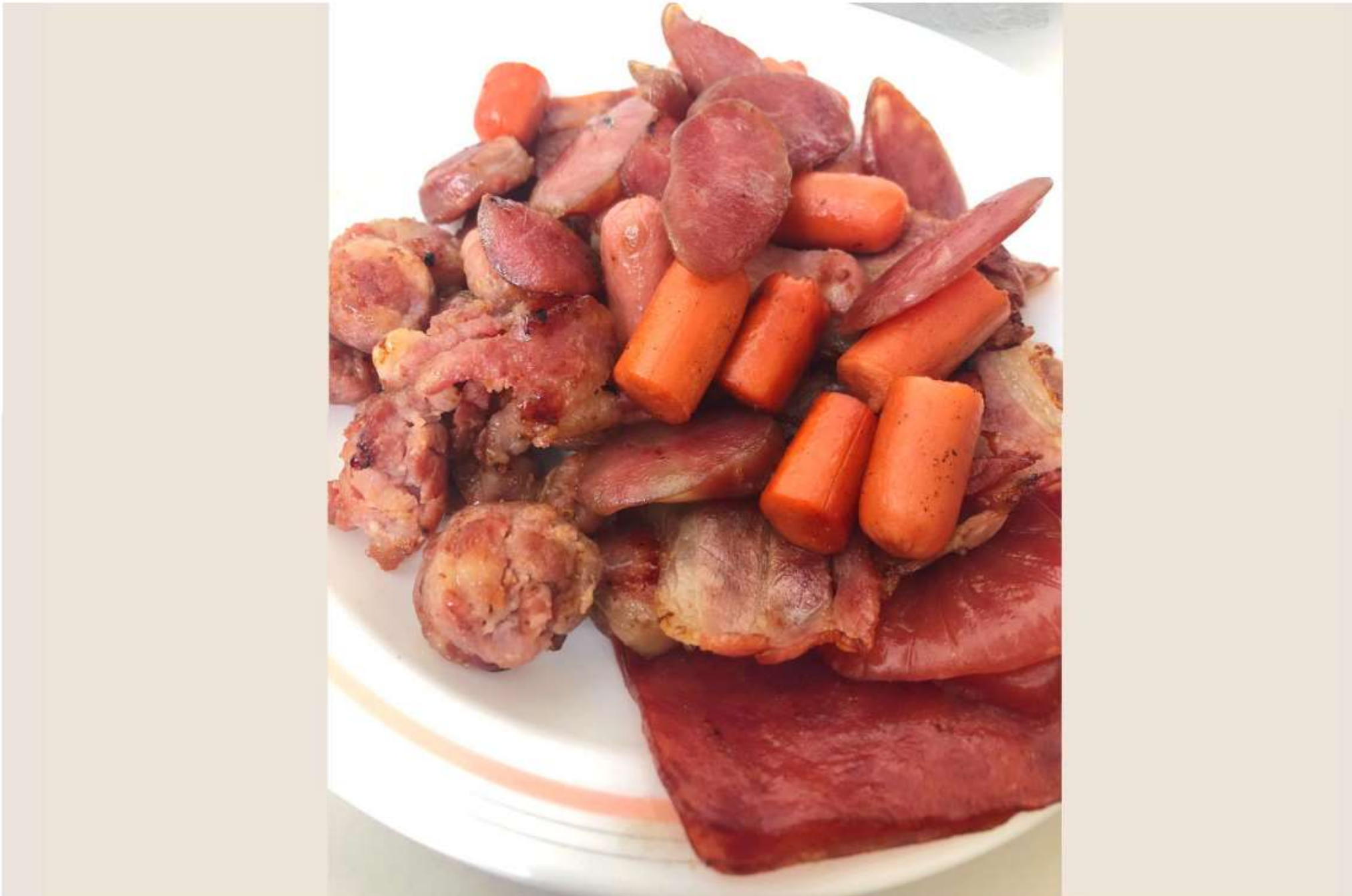


f
LINE
□

焦點新聞

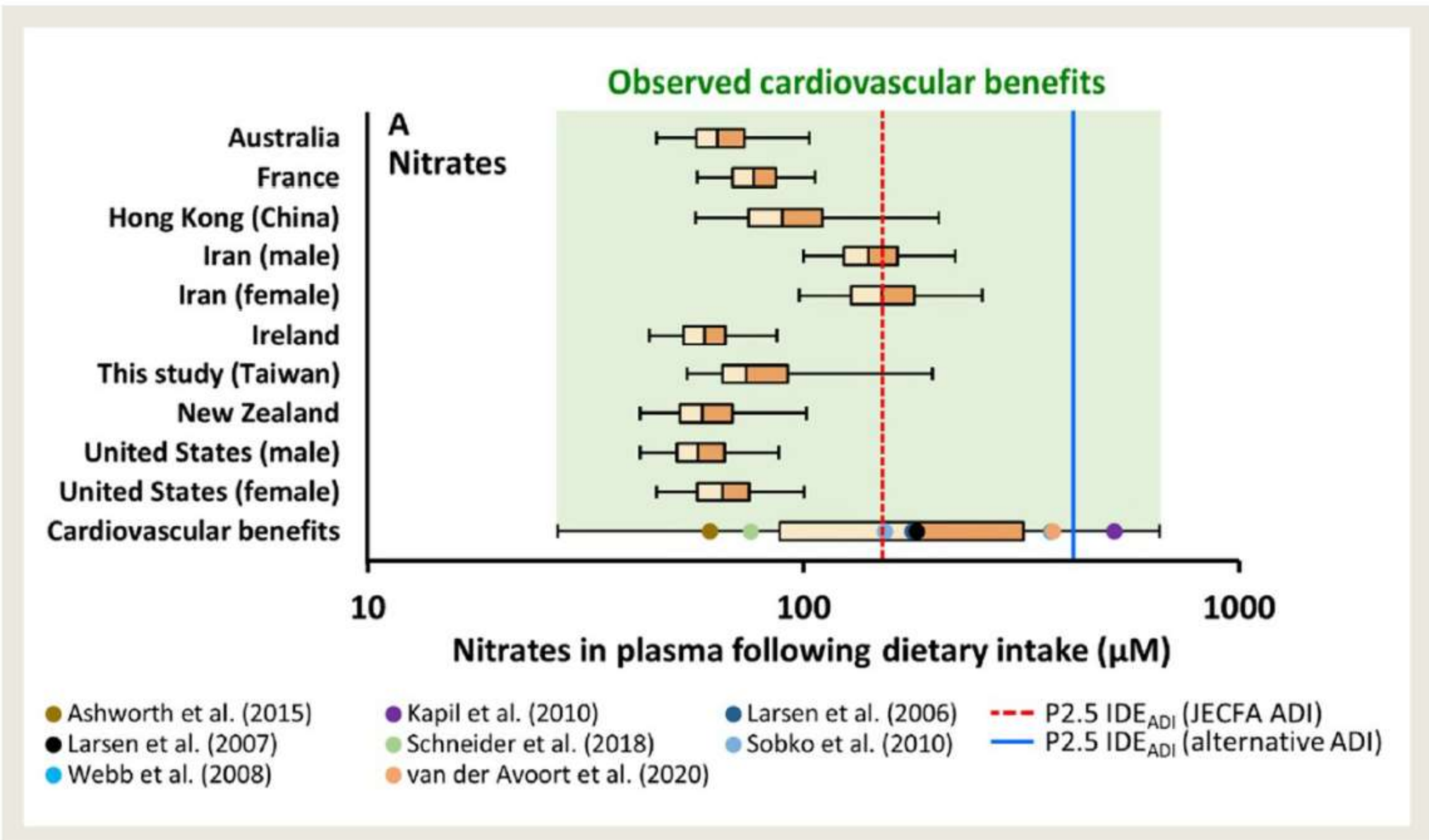
硝酸鹽及亞硝酸鹽致癌？食安所最新膳食風險評估調查發現利大於弊



香腸培根等加工肉品因含有硝酸鹽及亞硝酸鹽，普遍被認為可能致癌，但越來越多的證據證實硝酸鹽及亞硝酸鹽對於降低血壓、預防心血管疾病有助益

香腸培根等加工肉品因含有硝酸鹽及亞硝酸鹽，普遍被認為可能致癌。但陽明交大食品安全及健康風險評估研究所最新一份研究，針對台灣國人膳食調查發現，國人吃下最多硝酸鹽及亞硝酸鹽的食物貢獻來源根本不是加工肉品，反而是蔬菜與米飯。同時這份研究評估效益與風險，發現硝酸鹽與亞硝酸鹽對預防心血管疾病的效益，遠大於所造成的健康風險。

硝酸鹽及亞硝酸鹽為氮循環中一部分，因此廣泛存在於自然環境與食物中（尤其在蔬菜、水果），人類也利用硝酸鹽及亞硝酸鹽的抑菌及保色特性，作為合法食品添加劑。硝酸鹽及亞硝酸鹽被世界衛生組織旗下的國際癌症研究中心（International Agency for Research on Cancer, IARC）指出在特定條件下對人類很可能致癌（Group 2A），其原因為當硝酸鹽與亞硝酸鹽伴隨含二級胺類食物（如肉、魚類）進入到人體內，可能生成內源性亞硝基化合物，致使增加人類致癌的可能性，但越來越多的證據也證實硝酸鹽及亞硝酸鹽對於降低血壓、預防心血管疾病有助益。



每日攝食量血液硝酸鹽濃度與預防心血管之跨國比較

台灣民眾每天吃下的硝酸鹽及亞硝酸鹽到底有沒有食安風險？陽明交大食品安全及健康風險評估研究所林怡君副教授的研究團隊，從台灣北中南東的傳統市場、量販店、超市與餐廳，調查了42類國人飲食習慣中常見含硝酸鹽及亞硝酸鹽的食物，並經過實際烹調後，分析與計算國人每天吃下的硝酸鹽及亞硝酸鹽膳食量。結果發現，台灣各年齡層民眾硝酸鹽的飲食來源主要來自十字花科小葉菜類與高麗菜類，而白米飯為亞硝酸鹽的主要來源，都遠大於加工肉品。

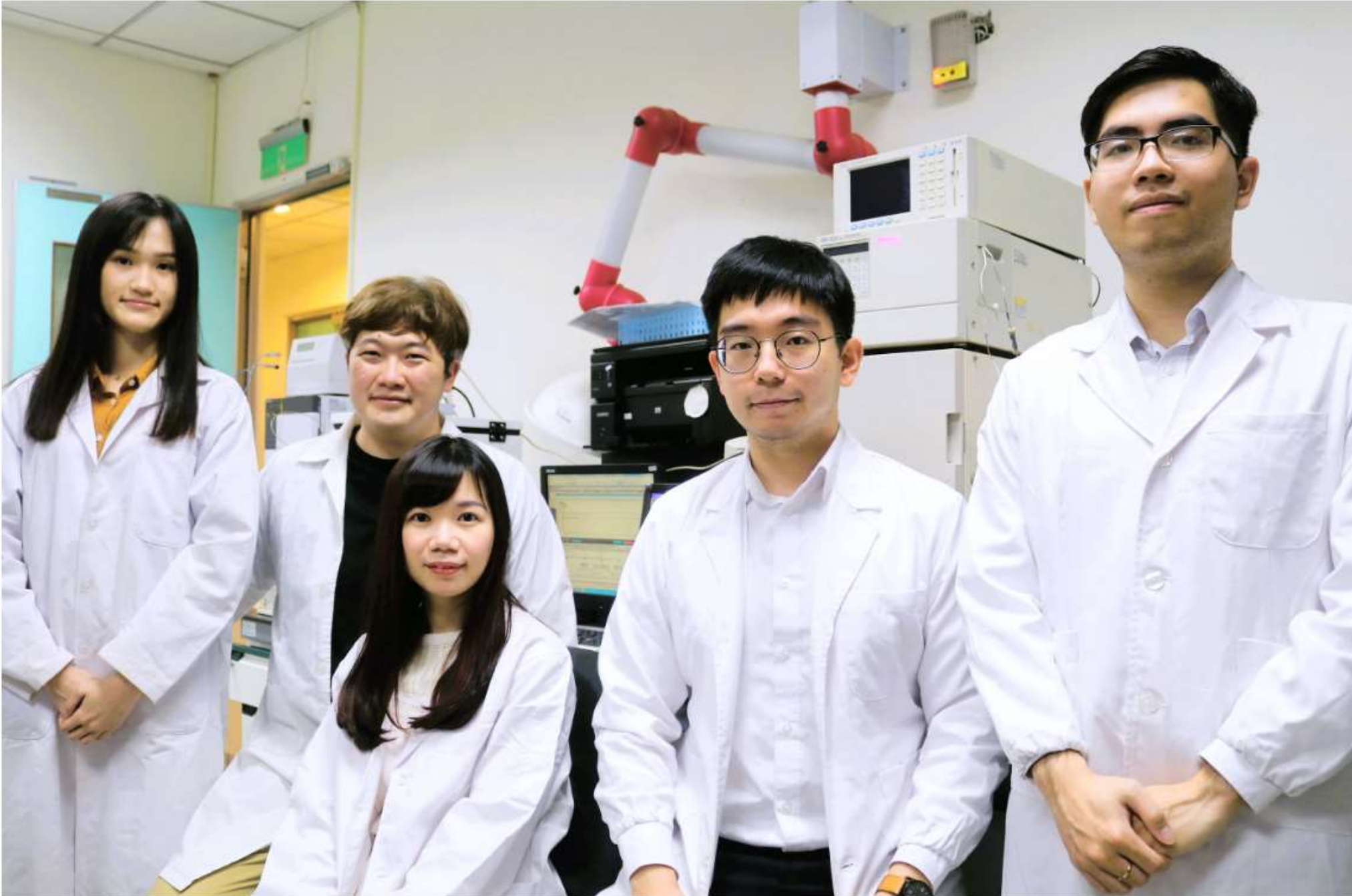
研究團隊經由毒理動力學模擬人體食用硝酸鹽及亞硝酸鹽後的吸收、分布、代謝與排除，並同時考慮效益與風險，發現國人在各年齡層每日飲食習慣所攝入的硝酸鹽及亞硝酸鹽具有心血管效益，對健康的風險幾乎都達到可以忽略的程度。



實驗人員檢測蔬菜中的硝酸鹽與亞硝酸鹽

這項研究打破國人對於硝酸鹽與亞硝酸鹽一些似是而非的迷思。主持研究的林怡君副教授表示，飲食不應該只考慮危害而沒有想到好處，硝酸鹽與亞硝酸鹽固然有風險，但也有預防心血管疾病的好處。

國際間普遍對硝酸鹽及亞硝酸鹽訂定的每日攝入安全容許量（Acceptable Daily Intake, ADI），分別是3.7mg/kg/day與0.07 mg/kg/day。但最新國際研究發現，可以同時保護公眾健康又能實現心血管效益的硝酸鹽新ADI為17.2mg/kg/day。林怡君副教授說，蔬菜富含的膳食纖維、維生素與多酚類，以及肉品的蛋白質與礦物質是人體營養重要來源；整體來說，從研究結果來看，國人飲食習慣每天吃下硝酸鹽及亞硝酸鹽的心血管好處，應大於所造成的風險。



食安所林怡君副教授（中）與研究團隊成員

← Prev. Next. →

訂閱/取消 上期電子報

發行人：林奇宏 總編輯：陳惠亭 執行編輯：彭琬玲、羅茜文

網頁維護：創創數位科技 瀏覽人數：**0307752**

Copyright © 2021 National Yang Ming Chiao Tung University All rights reserved