



最近美國指咖啡含丙烯酰胺可致癌，新聞鬧得熱烘烘，令大眾疑惑「咖啡致癌」？

「丙烯酰胺」是乜東東？我們是否不應再飲咖啡呢？今日由營養師兼咖啡專家陳勁芝為大家拆解咖啡致癌之謎。

撰文：陳旭英 設計：楊存孝

養和醫院高級營養師
陳勁芝

咖啡因含丙烯酰胺而被指需列明含有致癌物質。

致癌疑團

2 即磨咖啡 vs 即溶咖啡

咖啡含有碳水化合物，經過烘焙後會產生一定程度的丙烯酰胺，當中含量多少亦與烘焙度相關，而即溶咖啡的丙烯酰胺含量明顯較即磨咖啡高。

「研究指烘焙度愈深的咖啡豆，丙烯酰胺的含量會愈低。而即溶咖啡的情況則剛剛相反，若即溶咖啡粉的顏色愈深，丙烯酰胺的含量則愈高。這與大部分即溶咖啡需要在烘焙後再用不同加熱方法烘乾有關。」陳勁芝說。

基於有人不宜攝取咖啡因，市場因而發明了不含咖啡因的咖啡代替飲品，這些產品也含丙烯酰胺嗎？

陳勁芝說，大部分咖啡代替飲品均是用植物提煉而成。由於所有植物均含有碳水化合物，經過烘焙後會產生丙烯酰胺；故這類產品一定含有丙烯酰胺，而且研究指這類飲品的丙烯酰胺含量比咖啡高出多倍。



▲即溶咖啡的丙烯酰胺含量較即磨咖啡高。



►咖啡豆和其他碳水化合物一樣在烘焙過程中，會產生丙烯酰胺。

▼烘焙度愈深的咖啡豆，丙烯酰胺含量愈低。咖啡豆左起為深烘焙、淺烘焙、生豆。



4 蔬菜、薯片零食也含致癌物

除了咖啡之外，日常飲食中也會攝取丙烯酰胺。

「丙烯酰胺無處不在，據香港食物安全中心二〇一三年的丙烯酰胺膳食報告指出，香港人的丙烯酰胺攝取最主要來源其實是炒菜，是丙烯酰胺日常攝取量的百分之五十二點四，其次是穀物類。所以如果想減低丙烯酰胺攝取量，平時少吃炒菜，多吃炆菜較佳。」陳勁

芝說。

多吃炒菜代表會致癌，因為蔬菜含有維他命、礦物質、抗氧化物、纖維等，抵消壞因素。

一些非必要的零食，丙烯酰胺含量更高。陳勁芝引述二〇一〇年消委會與食物安全中心測試指出，多款薯片含有致癌物丙烯酰胺，最高的一款燒烤味薯片每千克含高達三千微克。



咖啡及日常食物的丙烯酰胺含量

食品(每千克)	每千克含量(微克)
薯片	160-3000
梳打餅	39-200
消化餅	170 - 250
炸薯條	74-890
黑咖啡(液體)	少於3-13

香港食物安全中心數據

炒菜的丙烯酰胺含量

蔬菜(每千克)	含量(微克)
苦瓜、唐生菜、苋菜、菠菜、西洋菜	<10
西蘭花、紹菜/黃芽白、菜心、椰菜、芽菜、白菜、番茄	11-50
西芹、芥蘭、茄子、芥菜、絲瓜	51-100
蒜頭、洋葱、燈籠椒、蕹菜/通菜、翠玉瓜	101-360



5 點飲點食才安全？

樣樣食物都說有致癌物，那麼我們吃甚麼才安全？

陳勁芝說，但其實我們平日從飲食中攝取的丙烯酰胺都不算多，每天進食一千克含最多丙烯酰胺炒菜類別，都遠低於「增加致癌風險水平」。

「而咖啡致癌之說，日常飲用咖啡中攝取的丙烯酰胺含量極低，遠低於其他煎炸及烘焙食物。

再者，近年醫學研究均指飲用咖啡有助降低多種慢性疾病的風險，如糖尿病、冠心病、腦退化症、慢性肝病，亦包括部分癌症，尤其是肝癌。所以咖啡仍是一種可納入日常生活的飲品。」

說到減少攝取丙烯酰胺以減低癌症風險，陳勁芝說不如吃少一包薯片更實際！☞

☞減少食用含有高丙烯酰胺的食物為佳。



3 致癌關鍵在於含量

陳勁芝說，進食或飲用含有丙烯酰胺的食品或飲料不直接等於致癌，關鍵在於它的含量是有多少。

「動物研究發現大量攝取丙烯酰胺患癌風險會增加，但在人類的研究好壞參半，現時沒有足夠數據指丙烯酰胺致癌。根據歐洲食物安全局（EFSA）於二〇一五年的丙烯酰胺安全報告計算，以體重六十公斤人士為例，每天攝取一萬二百微克丙烯酰胺，如淨以咖啡計算，這等於萬杯咖啡，患癌風險會增加百分之十。」

咖啡類別	丙烯酰胺含量
即溶咖啡（160 毫升）	0.93 微克
即磨咖啡（160 毫升）	0.45 微克
濃縮咖啡（每杯平均）	1.26 微克



拆解

咖啡